

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

# **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

*Навчальний посібник*

**Харків**  
**ХНУМГ ім. О. М. Бекетова**  
**2021**

**Автори:**

**Морозовський Олександр Леонідович**, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова;

**Безкоровайний Дмитро Олександрович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова;

**Четчикова Ольга Іванівна**, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова;

**Кравчук Євген Володимирович**, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

**Рецензенти:**

**Камаєв Олег Іванович**, доктор педагогічних наук, професор кафедри професійного і олімпійського спорту Харківської державної академії фізичної культури;

**Галашко Олександр Іванович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного аграрного університету імені Докучаєва

*Рекомендовано до друку Вченою радою ХНУМГ ім. О. М. Бекетова,  
протокол № 10 від 14 травня 2020 р.*

**Спеціальна фізична підготовка волейболістів : навч. посібник /**  
С72 О. Л. Морозовський, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова,  
Є. В. Кравчук ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. –  
Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 129 с.

У навчальному посібнику розглянуті особливості фізичної підготовки, правила проведення тренувань і змагань. Мета посібника – допомогти гравцям розвинути необхідні фізичні якості та збагатити свій технічний арсенал. Навчальний посібник буде корисним викладачам фізичної культури, студентам, тренерам, усім фахівцям з волейболу.

**УДК 796.325:796.015.1(075.8)**

© О. Л. Морозовський, Д. О. Безкоровайний,  
О. І. Четчикова, Є. В. Кравчук, 2021

© ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 СУТНІСТЬ ТА ЗАВДАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	7
1.1 Розвиток фізичних якостей як єдиний процес.....	13
1.2 Методика проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки.....	14
1.3 Заняття 1.....	18
1.4 Заняття 2.....	18
1.5 Заняття 3.....	19
Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2 СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МЕТОДАМИ ГІМНАСТИКИ.....	26
2.1 Вправи в русі.....	26
2.1.1 Біг та стрибки.....	30
2.1.2 Вправи на місці.....	40
2.1.3 Вправи для м'язів рук і тулуба.....	42
2.1.4 Вправи для м'язів ніг і тулуба.....	45
2.1.5 Вправи на розслаблення.....	54
2.1.6 Вправи з обтяженням.....	55
2.2 Парні вправи .....	56
2.2.1 Вправи для м'язів рук та плечового поясу.....	56
2.2.2 Вправи для м'язів ніг.....	60
2.2.3 Вправи для м'язів тулуба.....	60
2.2.4 Вправи на гнучкість.....	65
2.3 Вправи на гімнастичній стінці .....	65
2.3.1 Вправи для м'язів рук і плечового поясу.....	66
2.3.2 Вправи для м'язів ніг.....	67
2.3.3 Вправи для м'язів тулуба.....	69

2.3.4 Вправи на гнучкість.....	72
2.4 Вправи з набивним м'ячем.....	75
2.4.1 Вправи для м'язів рук і плечового пояса.....	75
2.4.2 Вправи для м'язів ніг і тулуба.....	76
2.4.3 Вправи для м'язів рук і тулуба.....	78
2.5 Вправи з амортизатором та еспандером.....	82
2.5.1 Вправи для м'язів рук.....	82
2.5.2 Вправи для м'язів ніг.....	82
2.5.3 Вправи для м'язів рук і тулуба.....	84
Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 2.....	87
 <b>РОЗДІЛ 3 СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МЕТОДАМИ</b>	
<b>АКРОБАТИКИ.....</b>	<b>88</b>
3.1 Угрупування.....	88
3.2 Перекати.....	89
3.3 Перекиди.....	92
3.4 Напівшпагати, шпагати та мости.....	93
3.5 Стійки.....	95
3.6 Падіння та кидки.....	96
3.7 Акробатичні стрибки.....	99
3.7.1 Вправи на батуті.....	105
3.7.2 Підготовчі вправи.....	105
3.7.3 Стрибки з рухами рук та ніг.....	107
3.7.4 Стрибки з приземленням на різні частини тіла.....	109
3.7.5 Стрибки з напівгвинтом та гвинтом.....	112
3.7.6 Обороти (сальто).....	114
3.8 Вправи на підкидному містку.....	116
3.8.1 Підготовчі вправи.....	116
3.8.2 Стрибки з місця та з розбігу.....	117
3.8.3 Спеціальні вправи.....	118



Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 3.....	121
<b>РОЗДІЛ 4 СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МЕТОДАМИ</b>	
<b>РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ.....</b>	<b>122</b>
4.1 Ігри та естафети, які сприяють розвитку швидкості та спритності.....	122
4.2 Ігри та естафети, які сприяють розвитку стрибучості.....	124
4.3 Ігри та естафети, які сприяють розвитку швидкісно-силової витривалості.....	125
4.4 Ігри та естафети, які сприяють розвитку точності рухів.....	125
4.5 Ігри та естафети, які сприяють розвитку почуття простору та координації рухів.....	126
Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 4.....	127
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>128</b>

## ВСТУП

Сучасний волейбол – це не тільки надзвичайно цікава та видовищна гра, а й ефективний засіб фізичного виховання. Ця динамічна гра сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних та волевих якостей. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

Заняття волейболом – ефективний засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку студентів. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює кістково-зв'язковий та м'язовий апарат, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатобічному розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного та слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються сконцентрованість, розподіл, швидкість переключення, стійкість та обсяг уваги.

Процес спортивного тренування волейболістів складають шість органічно взаємозв'язаних видів підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та ігрової. Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових здібностей людини та її функціональних можливостей. У грі характер рухової діяльності волейболіста обумовлений миттєвою зміною ситуації боротьби (змагання тривають більше двох годин). Гравці виконують безліч технічних прийомів та тактичних дій, стрибків, падінь, раптових швидких переміщень. Так, за гру волейболіст здійснює до 100–150 стрибків, до 300 виконаних технічних прийомів. Під час гри частота серцевих скорочень доходить до 180–200 ударів за хвилину. Кожен волейболіст повинен діяти ефективно впродовж всієї гри, знаходячись в безперервному єдиноборстві з суперником. Це вимагає від спортсмена всебічного розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей є основою підвищення техніко-тактичної майстерності з волейболу.

## РОЗДІЛ 1

### СУТНІСТЬ ТА ЗАВДАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей волейболіста, які за характером нервово-м'язового напруження подібні навичкам основних ігрових дій та підвищують рівень діяльності усіх систем організму гравця.

Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на базі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів. Рання, форсована спеціальна підготовка не тільки не зміцнить зростання спортивних результатів, але може призвести до різних травм, зашкодити загальному стану здоров'я.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є: змагальні вправи волейболу, спеціальні вправи, подібні за руховою структурою та характером нервово-м'язових зусиль із рухами ігрової практики. За допомогою таких вправ удосконалюють технічні прийоми та розвивають спеціальні фізичні якості. Більшість методів, що застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовуються у процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

Основою підвищення майстерності волейболістів є їхня висока фізична та психологічна підготовленість.

Останнім часом вимоги до фізичної підготовки волейболістів значно зросли. У зв'язку зі зміною правил (наприклад, дозвіл гравцям, які виконують блокування, переносити руки у бік противника) значно ускладнилася гра в нападі. Велика тривалість гри вимагає високого рівня витривалості та вміння розподілити навантаження за часом.

Ці обставини змусили волейболістів шукати нові шляхи занять фізичною підготовкою. Аналіз питання про співвідношення часу гри та часу тренувальних занять свідчить про те, що для сформованої системи загальної фізичної підготовки часу майже не залишається. Заняття із загальної фізичної підготовки, що включають до себе величезний комплекс вправ з різних видів спорту, проводяться епізодично. Загальна фізична підготовка виправдовує себе лише в тому випадку, якщо проводиться весь рік, але для цього буде потрібно дуже багато часу. Слід зазначити, що гравці досить неохоче займаються загальною фізичною підготовкою. Звичайно, кожен з них розуміє, що без вироблення необхідних фізичних якостей неможливо удосконалювати технічну та тактичну підготовку та прагнуть максимум часу приділяти грі.

Таким чином, ми поставлені перед дилемою: або продовжувати загальну фізичну підготовку, що в силу своєї епізодичності, громіздкості та слабкої зацікавленості спортсменів носить формальний характер, або шукати компромісне рішення: замість загальної фізичної підготовки ввести спеціальну фізичну підготовку, сутність якої полягає в тому, щоб розвивати необхідні волейболістам фізичні якості засобами акробатики, гімнастики, легкої атлетики, ігор, естафет, а також волейболу.

Для розвитку необхідних фізичних якостей в основному підбираються ациклічні вправи, що виконуються у поєднанні з різними прийомами ігрової техніки. Наприклад: розучування перекидів закінчувати ігровим прийомом; тренуючи стрибкову витривалість, удосконалювати техніку нападаючих ударів та швидкісні дії. При такому способі виконання вправ у спортсменів, з одного боку, розвивається сила, витривалість, стрибучість та інші якості, а з іншого – координація, відчуття простору, удосконалюються ігрові прийоми.

Ігрові прийоми можна розучувати у поєднанні з досить складними акробатичними вправами, що зажадають від гравців добре розвиненої спритності, швидкості та інших якостей. Оволодіння ігровими прийомами у більш складних комбінаціях, ніж ті, що зустрічаються під час гри, створює у гравців упевненість у тому, що в менш складній обстановці вони зможуть успішно застосовувати ці прийоми. Таким чином, гравці тренуються «із запасом».

Що дасть заміна загальної фізичної підготовки спеціальною фізичною підготовкою?

По-перше, спеціальною фізпідготовкою можна займатися цілий рік протягом 45 хв перед заняттям із волейболу. Оскільки кожне заняття волейболістів містить у собі розминку, то буде потрібно всього лише 10–20 хв додаткового часу. Це дозволить ліквідувати сезонність, притаманну загальній фізичній підготовці.

По-друге, під час спеціальної фізичної підготовки можна удосконалювати прийоми гри та довести їх до автоматизму. Це дозволить спортсменам всю увагу зосереджувати на грі, оцінювати обстановку, вибирати найкращі варіанти гри та місце на майданчику.

По-третє, досвід показав, що гравці більш охоче займаються спеціальною фізичною підготовкою, бо вона сприяє вдосконаленню технічних прийомів.

Для підвищення спеціальної фізичної підготовки волейболістів – необхідно розвивати їхні фізичні якості. Фізичними (або руховими) якостями прийнято називати якісні сторони рухових можливостей людини: силу,

швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Рівень розвитку цих якостей визначається не тільки фізичними можливостями організму, але і вольовими. Вольові якості як би визначають функціональні можливості людини.

**Сила** – здатність людини долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Волейболістам необхідно розвивати вибухову силу (динамічну силу у швидких рухах). Здатність проявляти велику силу в найкоротший термін. Сила розвивається шляхом виконання вправ, що вимагають значного напруження м'язів. Доцільно застосовувати парні вправи, вправи з обтяженням та деякі інші. Вони описані нижче. Варто зазначити, що розвиток швидкості та сили тісно взаємопов'язаний – вправи на силу розвивають швидкість рухів і навпаки. Волейболістам силу краще розвивати за допомогою вправ, пов'язаних із великою швидкістю м'язових скорочень.

Вправи на розвиток сили:

- 1) з еспандером та амортизатором;
- 2) із напарником;
- 3) на гімнастичній стінці;
- 4) з набивним м'ячем;
- 5) гімнастичні вправи без предметів.

**Швидкість** – це вміння виконувати певну роботу в найкоротший час. У процесі напрацювання швидкості рухів необхідно всебічно підвищувати функціональні можливості організму. Максимальна швидкість, яку може проявити людина під час виконання будь-якого руху, залежить не тільки від розвитку в неї швидкості, але і від низки інших факторів – рівня динамічної сили, гнучкості, володіння технікою тощо.

Тому розвиток швидкості рухів має бути тісно пов'язаний із розвитком інших фізичних якостей та вдосконаленням техніки гри. Із цією метою використовуються вправи, що можна виконувати з максимальною швидкістю. Для вдосконалення швидкості найкраще використовувати вправи, подібні до техніки з тим чи іншим елементом волейболу. Рекомендується виконувати їх по зоровому або слуховому сигналу, застосовуючи повторний метод.

Вправи на розвиток швидкості:

- 1) стрибки та біг з прискореннями;
- 2) акробатичні (стрибкові);
- 3) рухливі ігри та естафети;
- 4) гімнастичні;
- 5) спеціальні вправи з м'ячем.

**Спритність** – здатність швидко опановувати нові рухи та швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово змінюваних обставин. Ця якість розвивається шляхом виконання складних координаційних гімнастичних вправ та акробатичних стрибків, під час оволодіння технікою та тактикою волейболу, під час проведення різних ігор та естафет, особливо тих, де присутні елементи нового. Координаційні труднощі, з якими повинен справлятися волейболіст, поступово підвищуються. Ці труднощі складаються з вимог, що висуваються до точності рухів, до їхньої взаємної узгодженості та раптовості зміни обставин.

Вправи на розвиток спритності:

- 1) гімнастичні;
- 2) акробатичні;
- 3) на батуті та підкидному містку;
- 4) рухливі ігри та естафети;
- 5) усі нові вправи, що вимагають більшої уваги та вправності.

**Витривалість** – здатність протидіяти втомі в будь-якій діяльності. Для подолання стомлення велике значення має виховання вольових якостей, вміння змушувати себе продовжувати роботу з необхідною інтенсивністю, незважаючи на труднощі.

Волейболістові необхідно розвивати швидкісну витривалість, під якою розуміється здатність спортсмена здійснювати швидкі рухи протягом тривалого часу. Ця якість розвивається шляхом тривалого виконання швидкісних вправ (особливо в стані стомлення), а також виконанням вправ у більш високому темпі, ніж змагальний, але менш тривалий час.

Загальна та силова витривалість розвивається шляхом багаторазового повторення гімнастичних та акробатичних вправ, що виконуються до втоми у складній обстановці. Для цього використовуються вправи, що вимагають значного напруження м'язів.

Вправи на розвиток витривалості:

- 1) з амортизатором та еспандером;
- 2) вправи без предмета з великою кількістю повторень;
- 3) рухливі ігри;
- 4) гра в волейбол.

Під гнучкістю розуміють властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок. Вимірником гнучкості слугує максимальна амплітуда рухів.

**Гнучкість** – потрібно розвивати лише до такої міри, щоб забезпечити безперешкодне виконання необхідних рухів. Разом із тим величина гнучкості повинна дещо перевершувати ту максимальну амплітуду, з якою виконуються рухи («запас гнучкості»). Надмірний розвиток гнучкості принесе шкоду.

Для виховання гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху (вправи на розтягування). Вони поділяються на 2 групи – активні рухи та пасивні.

Особливу увагу варто звертати на розвиток рухливості в тазостегнових та плечових суглобах, а також у суглобах кисті рук та гомілковостопних.

Вправи на розвиток гнучкості:

- 1) гімнастичні вправи без предмета;
- 2) на гімнастичній стінці;
- 3) із напарником;
- 4) з набивним м'ячем;
- 5) акробатичні;
- 6) з еспандером та амортизатором.

**Стрибучість** – залежить від сили м'язів ніг та швидкості м'язового скорочення. Ця якість розвивається за допомогою вправ на силу та швидкість. До таких вправ належать гімнастичні та акробатичні стрибки, що виконуються в поєднанні з прийомами гри. Наприклад, стрибки для постановки блоку, для нападаючого удару.

Вправи для розвитку стрибучості:

- 1) вправи, пов'язані з бігом та стрибками;
- 2) стрибкові;
- 3) зі скакалкою;
- 4) акробатичні стрибки;
- 5) гімнастичні;
- 6) ігри та естафети;
- 7) на спеціальних снарядах;
- 8) ігрові прийоми (нападаючий удар, блокування тощо).

Особливе значення має швидкість орієнтування, зокрема вміння швидко та правильно вибрати місце на майданчику в складній ігровій ситуації. Це якість розвивається за допомогою вправ на увагу, вправ, що виконуються за раптово поданою командою (звуковою, зоровою), а також дій, що вимагають миттєвої реакції.

Вправи на швидкість орієнтування:

- 1) акробатичні;
- 2) на батуті;
- 3) на підкидному містку;
- 4) ігри та естафети;
- 5) гімнастичні вправи в русі.

Під час виконання вправ із цих розділів необхідно для досягнення поставленої мети, щоб всі ці вправи були пов'язані з напруженою увагою та виконувалися з раптово поданих команд.

**Координація рухів** – це вміння швидко та технічно правильно виконувати складні рухи. Для вдосконалення цієї якості застосовуються вправи, що вимагають узгоджених дій різних частин тіла, співрозмірності м'язових зусиль, швидкості дій та вміння розподіляти увагу.

Вправи на розвиток координації рухів:

- 1) гімнастичні вправи в русі та на місці;
- 2) акробатичні;
- 3) на батуті;
- 4) на підкидному містку;
- 5) ігри та естафети;
- 6) елементи з волейболу.

**Почуття простору** – це вміння володіти своїм тілом у вільному польоті та незалежно від положення тіла в просторі виконувати поставлене завдання. Почуття простору розвивається під час виконання спеціальних акробатичних вправ, пов'язаних із вільним польотом.

Вправи для розвитку почуття простору:

- 1) на батуті;
- 2) на підкидному містку;
- 3) акробатичні стрибки;
- 4) стрибки з поворотами;
- 5) ігри та естафети;
- 6) елементи з ігрової техніки.

**Сміливість та рішучість** – розвиваються під виконання вправ, що містять елементи ризику, а також під час засвоєння ігрової техніки, особливо в обороні.

Вправи для розвитку сміливості та рішучості:

- 1) акробатичні стрибки;
- 2) на батуті;



- 3) на підкидному містку;
- 4) ігри та естафети з елементами ризику;
- 5) ігрові прийоми з падіннями та перекидами.

Здатність діяти точно та впевнено в умовах фізичного стомлення та нервового напруження вдосконалюється за допомогою рухів на точність, виконуваних після вправ, що вимагають великого фізичного навантаження. З цією метою виконуються комплекси вправ, що потребують вміння зосереджувати увагу на різних деталях.

### **1.1 Розвиток фізичних якостей як єдиний процес**

Під впливом на одну з якостей виявляється вплив і на інші. Характер та величина цього впливу залежать перш за все від особливостей застосовуваних навантажень та рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

На організм початківців заняття волейболом найбільш різнобічно впливають вправи швидкісно-силового характеру. Вправи на силу та особливо на витривалість впливають менше.

Варто, однак, враховувати, що найвищі показники в одній з фізичних якостей можуть бути досягнуті лише за певного рівня розвитку інших. Тому виховувати фізичні якості необхідно так, щоб вони були гармонійно розвинені в необхідному співвідношенні, що залежить від особливостей обраної діяльності.

На заняттях спеціальною фізичною підготовкою одночасно з розвитком фізичних якостей удосконалюються прийоми у нападі та захисті.

Як відомо, напад, що є ключем до перемоги, складається зі вступу м'яча у гру, передач та нападаючих ударів. Він тим ефективніше, чим більшою кількістю прийомів володіють гравці. Наприклад, волейболісти повинні володіти декількома подачами: пряма, бічна, знизу. Поєднання подач, різноманітних за характером та силою, ускладнює гру противника. Проте для оволодіння технікою цих подач необхідна гарна рухливість у плечовому суглобі, а також достатня сила плечового поясу. Те саме можна сказати про передачу та нападаючі удари. Щоб оволодіти всіма прийомами нападу, крім гнучкості, сили, стрибучості, необхідні гарна координація, вміння орієнтуватися у просторі та інші якості, що розвиваються за допомогою вправ, пов'язаних не тільки з поступальним, а й обертальним рухом навколо різних осей.

Найважливіше значення має вибір місця на майданчику. При низьких та швидкісних передачах необхідні швидка реакція, вміння миттєво оцінювати обстановку, приймати м'яч із падіннями та швидко переміщуватися по полю, не втрачаючи м'яча із поля зору. У засвоєнні техніки цих прийомів важливу роль можуть відіграти акробатичні вправи.

Таким чином, на заняттях спеціальною фізичною підготовкою вирішуються різноманітні завдання: розвиваються фізичні якості, удосконалюються складні рухові навички та ігрові прийоми.

## **1.2 Методика проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки**

Зміст та час проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки залежать від періоду тренування та завдань. Із огляду на це їх бажано будувати в такий спосіб.

Фізичною підготовкою волейболісти займаються протягом 45 хв під час основних занять незалежно від періоду. Займаються, готуються до майбутньої роботи, виконують вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей, необхідних волейболістам, та вдосконаленням ігрової техніки. Головна увага приділяється таким фізичним якостям, як швидкість, спритність та гнучкість. У дні змагальних ігор ці заняття можна скоротити до 30–35 хв.

В основному періоді навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів бажано проводити 1,5-годинні заняття зі спеціальної фізичної підготовки (одне або два в тижневому циклі). Під час проведення цих занять вирішуються переважно такі завдання, як вироблення фізичних якостей (стрибучості, швидкості, гнучкості, координації рухів та почуття простору) та вдосконалення елементів ігрової техніки. У проведенні таких занять має переважати ациклічний метод тренування, оскільки цього вимагає специфіка гри. Важливо приділяти значну увагу розвитку у волейболістів периферичного зору.

Зміст 1,5-годинних занять повинен залежати від завдання, яке тренер поставив перед гравцями в ігровій частині заняття.

У підготовчому періоді крім, 45-хвилинних та 1,5-годинних занять, бажано проводити самостійні заняття зі спеціальної фізичної підготовки тривалістю 2–2,5 години. Такі заняття проводяться 1–2 рази у тижневому мікроциклі за рішенням тренера. У них важливе місце відводиться розвитку швидко-силової та стрибкової витривалості, а також вдосконаленню якостей, недостатньо розвинених у більшості гравців команди.

Тренер, який проводить заняття, зобов'язаний широко використовувати елементи та вправи, що сприяють кращому засвоєнню ігрової техніки. Рекомендується широко застосовувати ігри та естафети, за допомогою яких розвиваються необхідні фізичні та вольові якості, перевіряти, як засвоєний прохідний матеріал.

Проведення 2,5-годинних занять буде сприяти підвищенню спортивної майстерності волейболістів.

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки розпочинаються з побудови та оголошення мети занять, після чого проводяться такі вправи.

Похідний або звичайний крок, ходьба на різних частинах стопи, пригнувшись, високо піднімаючи стегна, у присіді та напівприсіді, випадами, приставним, змінним та перехресним кроком.

Звичайний біг, біг із високим підніманням стегон, закиданням гомілок назад, біг з викиданням прямих ніг уперед.

Ходьбу та біг доцільно проводити у поєднанні зі стрибками, різними рухами рук та тулуба, з поворотами, зупинками, з кидками та ловлею предметів, з різними перестроюваннями.

Ефективні такі парні вправи в русі, як перенесення напарника удвох або поодиночі, ходьба на руках за допомогою партнера тощо. Вони сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, вміння економно витратити свої сили.

Під час ходьби та бігу потрібно чергувати напруження та розслаблення м'язів ніг та всього тіла. Навантаження регулюється шляхом зміни способу пересування, темпу та кількості повторень вправ. Під час ходьби та бігу бажано також виконувати вправи на увагу.

Після ходьби та бігу переходять до загально-розвивальних вправ на місці або в русі, виконуваних у спокійному темпі, із помірною амплітудою та навантаженням. Поступово дозування, темп і амплітуда вправ зростають. У цій частині розминки виконуються вправи для рук та плечового поясу, тулуба та ніг. Особлива увага приділяється розминці кистей, променевоzap'ясткових та гомілковостопних суглобів. До розминки доцільно включати вправи підвищеної інтенсивності (парні, з обтяженням), а також вправи, що виконуються потоковим засобом, щоб підвищити щільність занять. Збільшувати навантаження потрібно обережно, із втягуванням спортсменів до заняття.

В основній частині заняття зі спеціальної фізичної підготовки вирішуються такі завдання:

1. Розвиток фізичних та вольових якостей за допомогою комплексу спеціальних вправ.

2. Сприяння формуванню й вдосконаленню нападаючих та захисних технічних навичок.

Під час проведення основної частини особливу увагу варто звертати на підбір вправ та послідовність їхнього засвоєння, залежно від рівня підготовленості команди та окремих гравців. На заняттях необхідно:

1. Давати вправи, які доступні більшості.

2. Враховувати зміст занять зі спеціальної фізичної підготовки. Якщо сьогодні волейболісти працюють над захисним варіантом техніки, то можна обмежуватися саме цими руховими діями.

3. Застосовувати вправи, що здатні зацікавити гравців своєю новизною, складністю, оригінальністю.

4. Звертати особливу увагу на дозування навантаження, пам'ятаючи про те, що надмірне навантаження може знизити працездатність спортсменів та негативно позначитися на грі.

5. Прагнути завершувати заняття зі спеціальної фізичної підготовки вправами, якими волейболісти користуються під час гри.

6. При виборі вправ враховувати індивідуальні особливості спортсмена: рівень фізичного розвитку, підготовленість, темперамент тощо. Це дозволить максимально використовувати можливості гравців та виробити стиль гри кожному волейболісту. Потрібно уникати нівелювання індивідуальних особливостей спортсменів, наслідування більш сильним гравцям.

7. Не допускати недбалого виконання вправ унаслідок незнання їхніх призначень та характеру впливу на організм. Доцільно коротко та зрозуміло пояснити спортсменам ці вправи. Проте одного пояснення зазвичай недостатньо. Необхідний хороший та чіткий показ.

Якщо тренер сам не в змозі правильно показати той чи інший складний елемент, він може вдатися до допомоги найбільш підготовлених спортсменів і дати необхідні пояснення. Під час розучування складних елементів можна показ та пояснення доповнити малюнком-схемою, швидко зробленим крейдою на дошці або на підлозі.

Пильну увагу варто звертати на усунення помилок. Нерідкі випадки, коли гравці можуть назвати помилку, але не в змозі її усунути. Знаючи основні помилки, що часто допускаються тими, хто займається, можна заздалегідь

підготувати малюнки та кінограми, що показують правильне положення тіла в окремих фазах досліджуваної вправи.

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки потрібно застосовувати допомогу і страховку, особливо під час розучування та виконання складних акробатичних елементів. Спочатку необхідно допомагати спортсмену, звертаючи увагу на те, щоб вчасно його «підкрутити» та допомогти йому приземлитися на ноги. Завдяки такій допомозі у спортсменів виховується віра у свої можливості, а також виключаються травми. По мірі засвоєння складного елемента допомога замінюється страховкою, а в подальшому самостраховкою.

Для підвищення щільності занять доцільно всю команду розбити на кілька груп з урахуванням ступеня підготовленості кожного гравця. Це дозволить більш ретельно стежити за правильністю виконання вправ. Ось один з варіантів: перша група займається акробатикою на акробатичній доріжці, друга на підкидному містку, третя на батуті.

Тренер повинен заздалегідь призначити старших у кожній групі та проінструктувати їх з питань техніки виконання вправ та страховки. Він може сам керувати однією з груп і одночасно стежити за ходом занять в інших групах.

Ряд акробатичних та гімнастичних вправ можна виконувати всією командою одночасно або потоковим засобом.

Готуючись до занять зі спеціальної фізичної підготовки, тренер визначає їхню спрямованість (розвитку яких якостей буде приділено головну увагу), визначає порядок заняття (у групах, у складі команди або те й інше упереміж), підбирає спеціальні вправи та продумує методику їхнього вивчення, інструктує помічників із найбільш підготовлених спортсменів.

Нижче наводяться приблизні конспекти занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Одним із найважливіших завдань спеціальної фізичної підготовки є психологічна підготовка волейболістів до важкої боротьби під час проведення змагань, що становлять собою серйозну перевірку, не тільки фізичних, а й моральних сил гравців. Психологічна підготовка – невід’ємна складова навчально-тренувального процесу.

У посібнику розглядаються лише ті питання психологічної підготовки, які пов’язані із заняттями зі спеціальної фізичної підготовки та можуть вирішуватися її засобами.

### 1.3 Заняття 1

Приблизний конспект заняття зі спеціальної фізичної підготовки волейболістів тривалістю 45 хв (табл. 1.1).

Тема занять: тактика захисних дій.

Завдання: підготовка організму волейболістів до майбутньої роботи, вдосконалення захисної техніки засобами акробатики.

Місце: спортзал або майданчик.

Устаткування: набивні м'ячі, акробатична доріжка.

Таблиця 1.1 – Конспект заняття з СФП

№ з/п	Зміст заняття зі СФП	Час	Зміст заняття	Заключна частина
1	Підготовча частина (розминка)			
	Шикування. Пояснення мети уроку	1 хв	Тактика захисних дій	Вправи на розслаблення та дихання
2	Вправи під час ходьби: 8, 9, 13, 18, 25;			
3	Вправи під час бігу: 1, 23, 91, 17, 20, 22;	3-4 хв		
4	Стрибки зі скакалкою 1, 5, 8, 10, 11;	8-10 хв		
5	Вправи на місці з набивним м'ячем: 1, 4, 8, 9, 12, 15;	30 хв		
	Основна частина Акробатика			
	Вивчення перекидів в поєднанні з технікою гри в захисті			
	Разом	45 хв	2–2,5 ч	5–7 хв

Цифрами позначені порядкові номери вправ, вміщених у наступному розділі. Спершу порах для більшої наочності цифри можна замінити графічним зображенням вправ. Це значно полегшить користування конспектом та скоротить час на його складання.

### 1.4 Заняття 2

Приблизний конспект заняття зі спеціальної фізичної підготовки волейболістів тривалістю 1,5 год (табл. 1.2).

Тема заняття: блокування.

Завдання: підготовка організму волейболістів до майбутньої роботи та розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкості, стрибучості, спритності та гнучкості) в поєднанні з технікою нападаючого удару та блокування.

Устаткування: гімнастична стінка, скакалки, тенісні м'ячі, спеціальні снаряди.

Таблиця 1.2 – Конспект заняття з СФП

№ з/п	Зміст заняття зі СФП	Час	Зміст заняття	Заключна частина
1	Підготовча частина (розминка)		Удосконалення нападаючого удару з блокуванням	Підготовка організму до основних занять
2	Шикування. Пояснення мети занять	1 хв		
3	Вправи під час ходьби			
3	Вправи під час бігу	8-9 хв		
3	Вправи в русі і стрибки			
3	Вправи зі скакалкою	5-10 хв		
4	Основна частина			
	Вправи з набивним м'ячем	20 хв		
	Легкоатлетичні вправи в стрибках з діставання предметів які знаходяться на висоті	15 хв		
	Кидки набивних, волейбольних і тенісних м'ячів через сітку на точність попадання в ціль	25 хв		
	Ігри та естафети для закріплення пройденого матеріалу	10 хв		
	Разом	1,5 год	1 год 45 хв	5 хв

### 1.5 Заняття № 3

Приблизний конспект занять зі спеціальної фізичної підготовки волейболістів тривалістю 2–2,5 год (табл. 1.3).

Тема занять: розвиток необхідних фізичних якостей, акцентуючи увагу на швидко-силовій та стрибковій витривалості. Удосконалення ігрової техніки, засобами СФП.

Устаткування: акробатичні доріжки, батут або підкидний місток, еспандери або амортизатори, спеціальні снаряди, м'ячі, штанги, спеціальні пояси для обтяження.

Таблиця 1.3 – Конспект заняття з СФП

№ з/п	Підготовча частина	Час	Основна частина	Час	Заклучна частина
1	Шикування Пояснення мети заняття	1 хв	Вправи на акробатичній доріжці	40 хв	Вправи на розслаблення та дихання
2	Вправи під час ходьби	29 хв	Вправи на батуті та підкидному містку	40 хв	
3	Вправи під час бігу		Вправи з малою штангою	10 хв	
4	Вправи з обтяженням				
5	Вправи на гімнастичній стінці		Ігри та естафети для закріплення пройденого матеріалу	20 хв	
6	Стрибки зі скакалкою з обтяжливим поясом				
	Разом	30 хв	Разом	1 год 50 хв	10 хв

Для досягнення високих спортивних результатів, крім теоретичної, фізичної, технічної та тактичної підготовки волейболістам необхідно розвивати такі вольові якості, як сміливість, рішучість, дисциплінованість, сила волі. Формування цих вольових якостей особистості й складає завдання вольової підготовки волейболіста.

Воля – здатність людини виконувати навмисні дії, спрямовані на досягнення свідомо поставленої мети. Лише тоді, коли людина свідомо уявляє собі мету своєї дії та засоби (прийоми, методи) досягнення цієї мети, її вчинки



набувають характеру вольових дій. Вольові дії потрібно відрізнити від автоматичних, які людина виконує несвідомо, чи не складаючи попереднього уявлення про те, що і як вона робить.

Тренер, який проводить заняття зі спеціальної фізичної підготовки, зобов'язаний використовувати весь арсенал форм та методів емоційного впливу на спортсменів, щоб максимально активізувати їхні фізіологічні можливості та допомогти досягти високих і стабільних результатів на тренувальних заняттях та змаганнях. Неодмінною умовою для вирішення цього завдання є незаперечний авторитет тренера, який залежить від рівня його професійної підготовки та поведінки.

Надзвичайно важливо, щоб тренер не тільки досконало знав свій вид спорту, а й був ентузіастом, виховував в учнів прагнення тренуватися та перемагати з повним напруженням сил. Енергія, бадьорість, витримка повинні стати нормою поведінки тренера на занятті. Апатія, байдужість, стереотипні зауваження, розраховані на «середнього» гравця, істотно знижують ефективність занять.

Усі вказівки потрібно давати у витриманій формі, без роздратування та нервозності. Досвідчені тренери зазвичай супроводжують зауваження аргументованим розбором допущених помилок та недоліків, що надає цим зауваженням особливу переконливість. Зауваження, настирливі повторення «знову погано», «знову не виходить» не дають належного ефекту, а нерідко породжують у спортсмена байдужість або роздратування.

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки необхідний індивідуальний підхід до тих, хто тренується. Тренер має бути в курсі всіх справ гравців: знати, який рівень їхньої загальної та спортивної підготовленості, які у них сильні та слабкі сторони характеру, як вони вчаться або працюють тощо. Важливо, щоб тренер своїми зауваженнями та бесідами підкреслював роль кожного гравця, його значення для досягнення перемоги. У тренера не має бути улюбленців і пасинків, бо це може призвести до зазнайства перших і образи других.

Під час побудови занять тренер повинен враховувати особливості спортсменів та сприяти активізації їхньої психіки. Наприклад, гравці невеликого зросту зазвичай більш активні та агресивні, ніж гравці високого зросту, через що в останніх може з'явитися невпевненість у своїх силах, пасивність. За допомогою спеціально підібраних вправ можна виробити у спортсменів високого зросту відсутні у них рухливість, стрибучість, швидкість і тим самим вселити в них упевненість.

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки є сприятливі умови для виховання гравців у дусі колективізму. Тренер зобов'язаний виховувати у кожного почуття обов'язку перед командою, прагнення діяти за формулою «один за всіх, всі за одного». Цьому сприяє справедливе ставлення тренера до всіх гравців, визнання цінності кожного з них для досягнення перемоги, сама організація та проведення занять. Зокрема, на заняттях можна широко застосовувати вправи, що вимагають допомоги товариша та страховки, створювати такі ситуації, які вимагають колективних зусиль, групові та парні вправи. Варто зазначити, що виховання колективізму виступає як одне з основних завдань і як передумова успішної психологічної підготовки.

Насправді, у колективі, де панують взаєморозуміння та дружба, легше розвивати інші психологічні якості. Приділяючи належну увагу роз'яснювальній роботі, необхідно центр ваги перенести на спільне вирішення завдань тренувань та змагань, на організацію всієї спільної діяльності команди.

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки за допомогою різних методів та засобів у спортсменів виховується воля до перемоги.

По-перше, заняття будуються так, щоб навантаження планомірно зростали та вимагали все більшого напруження фізичних і моральних сил спортсменів. Не можна виховати волю до перемоги, не долаючи великих (але раціональних) навантажень, не одержуючи маленької перемоги над втомою при вирішенні тренувальних завдань.

Спортсмен, який постійно веде напружену боротьбу з собою на тренуванні, набагато швидше набуде необхідних бійцівських якостей та зміцнить свою волю, ніж той, який тренується за принципом «навіщо напружуватися на тренуваннях? На змаганні зберуся та продемонструю високу волю до перемоги».

По-друге, для виховання волі дуже важливо запобігати у спортсменів появи почуття страху та невпевненості, пов'язане з перевтомою або травмами. При появі симптомів втоми спортсмен починає сумніватися у своїх можливостях і ефективність тренувань знижується. Дослідження показали, що в подібних випадках середній спортсмен знижує свої зусилля та ледь використовує 50–60 % максимальних можливостей. Іноді спортсмен у стані втоми продовжує «викладатися» та завдає великої шкоди своєму здоров'ю. Усе це повинен враховувати тренер, змінюючи відповідно навантаження та застосовуючи спеціальні прийоми. Наприклад, якщо почуття страху виникло через боязкість падінь при прийомі м'яча, то саме цей елемент (прийом м'яча з падінням) і потрібно відпрацьовувати на заняттях зі спеціальної фізичної

підготовки. Використовуючи вміло підібрані вправи, можна навчити гравця правильно падати, не відчуючи больових відчуттів. Оволодівши технікою прийому м'яча в найбільш складних варіантах, гравець буде впевнений в тому, що в подібних ситуаціях він виконає своє завдання. Відмінне володіння ігровою технікою та хороша фізична підготовка зазвичай сприяють придушенню негативних емоцій (страху, невпевненості, пригніченості тощо), а отже, і активізації потенційних можливостей спортсменів, які мало використовувалися.

По-третє, для виховання волі до перемоги важливе значення має знання майбутнього супротивника та умов змагань. Інформованість із цих питань дозволить тренеру внести відповідні корективи до змісту тренувань, а отже, і звести до мінімуму елементи несподіванки та випадковості, що негативно впливають на настрій спортсменів. Варто підкреслити, що заняття повинні будуватися з розрахунком на важку перемогу, щоб гравці не були безтурботними та самовпевненими.

Виховання стійкості характеру – найважливіше завдання психологічної підготовки спортсмена. За інших рівних умов виграє команда, гравці якої пройняті непохитним прагненням перемогти, озброєні умінням діяти у важких і складних обставинах. А це вміння виробляється поступово, на кожному з тренувань, якщо вони побудовані планомірно та цілеспрямовано.

Нижче наводяться приблизні заняття з фізичної підготовки. Названі вони так умовно. Фактично це тільки частини занять з волейболу. Мета їх полягає в тому, щоб розвинути у спортсменів необхідні фізичні якості та підготувати їх до ігрових дій на майданчику.

### *Заняття 1 (45 хв)*

#### *Вправи в русі (3–4 хв)*

Вправи в ходьбі: ходьба звичайним кроком, на носках, на зовнішній та внутрішній стороні стоп, на п'ятах, ходьба з відведенням рук в боки-назад на кожен крок, з поворотом тулуба, з випадами, з поворотами кругом, з підніманням стегон та притисканням колін до грудей.

Вправи з бігу: звичайний біг, біг з викиданням ніг вперед-вгору, з закиданням гомілок назад-вгору, біг з поворотами кругом, продовжуючи рух спиною вперед, біг приставними кроками, біг та просування вперед підскоками. Перехід на крок.

#### *Вправи на місці (8–10 хв).*

Вправи для рук виконуються з різних вихідних положень (руки в боки, вгору тощо): згинання пальців у кулак та випрямлення, піднімання кистей догори й опускання донизу, відведення в боки, обертальні рухи руками в поєднанні з поворотами тулуба, нахилами з випадами, з присіданням, підскоками на місці. Ці вправи можна виконувати з гантелями або іншим обтяженням.

Акробатика (30 хв).

Засвоєння угруповання, перекидів, перекидів уперед і назад. Темп виконання вправ поступово прискорюється. Вправи все частіше закінчуються становищем для прийому м'яча або удару по ньому.

*Заняття 2 (45 хв)*

Вправи в русі (3–4 хв).

Вправи в ходьбі: ходьба з поступовим наростанням темпу на носках, п'ятах, зовнішньої та внутрішньої сторони стоп, з поворотами тулуба, випадами та поворотами.

Вправа в бігу зі скакалкою: звичайний біг зі стрибками через скакалку, біг з викиданням ніг вперед і назад зі стрибками через скакалку, біг з поворотами та стрибками через скакалку, підскоки вперед зі стрибками через скакалку, стрибки з просуванням вперед та стрибки через скакалку з подвійним обертанням.

Вправи на місці (8–10 хв).

Вправи для розвитку гнучкості, сили, а також швидкості та координації рухів. Повторення пройдених вправ у швидкому темпі. Закінчити вправи на місці падіннями та кидками в різні боки. Ці вправи можна виконувати з м'ячем.

Вправи на снарядах (30 хв).

На акробатичній доріжці: засвоєння кидків, падінь, перекидів, перекидів. Вправи на батуті або підкидному містку: засвоюється об'ємний матеріал, вдосконалюється почуття простору, координація рухів, а також техніка нападаючих ударів та блоків. Наприкінці заняття виконати пройдені на занятті елементи в кидках та падіннях з перекидами та ковзаннями, використовуючи підвісний м'яч. Після цього можна переходити до основної частини уроку, тобто до гри.

*Заняття 3 (45 хв)*

Вправи в русі (3–4 хв).

Вправи під час ходьби та бігу, але вже більш наближені до гри. Випади, що виконуються в поєднанні з імітацією прийому м'яча, а потім із падіннями, перекидами, кидками та поворотами, біг із стрибками з імітацією нападаючих ударів та постановою блоку.

Вправи на місці (8–10 хв).

Удосконалення падінь та кидків. За командою тренера спортсмени виконують падіння з перекатом на спину та моментальним вставанням. Як тільки спортсмен встигне встати на ноги, подається команда для падіння або кидка вправо, вліво тощо. Подібні вправи дуже корисні як для вироблення автоматизму у виконанні прийомів, так і для розвитку швидкості реакції. Можна комбінувати нападаючі удари та блокування, імітуючи прийоми м'яча в захисті з кидками і падіннями. Ці вправи можна проводити з набивними м'ячами, розділивши учнів на дві групи: 1-ша група кидає м'ячі, 2-га ловить їх та виконує різні перераховані вище прийоми.

Вправи на снарядах (30 хв).

Тут триває вдосконалення акробатичних прийомів і якостей, пов'язаних з оволодінням координацією рухів та почуттям простору.

Наприкінці заняття виконуються вправи в ходьбі та бігу з короткими ривками та ігрові прийоми з м'ячем у дуже швидкому темпі. Приклад: легкий біг, стрибок, нападаючий удар по підвісному м'ячу. У момент приземлення гравця тренер (партнер по команді) кидає йому м'яч вниз, вправо або вліво від місця приземлення. У падінні або в кидку з перекидом, або з ковзанням спортсмен повинен відбити м'яч, намагаючись виконати спрямовану подачу на того, хто кидає йому м'яч.

Після цього заняття можна переходити безпосередньо до ігор.

### **Запитання контролю та самоконтролю до розділу 1**

1. Назвіть основні фізичні якості людини.
2. Значення спеціальної фізичної підготовки.
3. Що дає заміна загальної фізичної підготовки на спеціальну фізичну підготовку в волейболі?
4. Укажіть час на спеціальну фізичну підготовку в різних періодах навчально-тренувального процесу волейболіста.
5. Які завдання вирішуються в основній частині заняття з спеціальної фізичної підготовки?
6. Якими методами на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки виховується воля до перемоги?

## **РОЗДІЛ 2**

### **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МЕТОДАМИ ГІМНАСТИКИ**

Наведені нижче вправи допоможуть тренеру проводити заняття зі спеціальної фізичної підготовки. З їхньою допомогою можна не тільки розвивати спритність, стрибучість, гнучкість, витривалість та інші фізичні якості, але і відпрацьовувати основні ігрові елементи.

Зміст занять із загальної фізичної підготовки залежить від завдань, що стоять перед тренуванням у цілому.

Використовуючи гімнастичні та акробатичні вправи, тренер зможе розвивати фізичні якості спортсменів і вдосконалювати їхню ігрову техніку. Ігри та естафети допоможуть краще закріпити вивчений матеріал, а вправи на спеціальних снарядах – засвоїти техніку окремих волейбольних прийомів та розвинути спеціальні фізичні якості гравців.

У цьому розділі даються вправи, виконувані в поєднанні з ходьбою та бігом, парні, зі скакалкою, еспандером та амортизатором, вправи з набивними м'ячами та на гімнастичній стінці. Вони підібрані залежно від їхнього впливу на організм учнів і з урахуванням специфіки волейболу. Кожен тренер може змінювати як вихідне, так і кінцеве положення виконуваних гімнастичних елементів, щоб більше наблизити їх до ігрових дій. За допомогою гімнастичних вправ успішно вирішуються завдання фізичного розвитку спортсменів та вдосконалення їхніх рухових здібностей. Гімнастичні вправи різноманітні. Вони можуть впливати на будь-яку групу м'язів людини та підготувати її до швидкого засвоєння техніки волейболу.

#### **2.1 Вправи в русі**

1. Звичайна ходьба, ходьба схрестним кроком.
2. Ходьба з різнойменними змахами рук.
3. Ходьба з відведенням прямих рук на кожен крок вгору-назад.
4. Ходьба з відведенням зігнутих у ліктях рук у боки-назад на кожен крок.
5. Ходьба з відведенням прямих рук у боки-назад на кожен крок.
6. Ходьба з відведенням прямих рук вниз-назад на кожен крок.
7. Ходьба на носках, руки на поясі.
8. Ходьба на п'ятах, руки на поясі.
9. Ходьба на зовнішній стороні стоп.

10. Ходьба на внутрішній стороні стоп.
11. Енергійна ходьба.
12. Ходьба з високим підніманням стегон.
13. Ходьба з круговими рухами плечей.
14. Ходьба з поворотами тулуба.
15. Ходьба з нахилами тулуба, руки вгору.
16. Ходьба в напівприсіді.
17. Ходьба в присіді.
18. Ходьба з випадами та поворотами тулуба.
19. Ходьба з помахами ноги (рис. 2.1, а).
20. Ходьба з поворотами навколо (рис. 2.1, б).
21. Ходьба з поворотами навколо та випадами (рис. 2.1, в).
22. Ходьба з випадами та поворотами навколо (рис. 2.1, г).
23. Ходьба на руках та ногах (на карачках, рис. 2.1, д).
24. Ходьба на руках та ногах спиною вниз (рис. 2.1, е).
25. З упору зігнувшись просування вперед на руках, ноги прямі, до положення упору лежачи, потім, залишаючи руки на місці, підійти ногами в початкове положення (рис. 2.1, ж).
26. Просування вперед або в бік в упорі лежачи (рис. 2.1, и).
27. Просування вперед в упорі лежачи з обертом навколо (рис. 2.1, к).
28. Просування вперед, стрибками з ніг на руки (рис. 2.1, л).
29. Ходьба з партнером, 1-й сидить верхи на спині 2-го.
30. Ходьба з партнером, 1-й лежить на плечах 2-го.
31. Ходьба на руках, 1-й лягає в упор лежачи, подає ноги 2-му і за командою «Марш!» Обидва просуваються вперед.
32. Перенесення партнера. 1-й підтримує під плечі 2-го, який подає ноги 3-му.
33. Перенесення партнера. 2-й спирається на плечі 1-го і подає ноги 3-му, який піднімає їх вгору.
34. Перенесення партнера. 2-й піднімає руки в боки, 1-й і 3-й беруться двома руками за руку 2-го (однією рукою за плече, іншою за кисть) та піднімають його вгору.

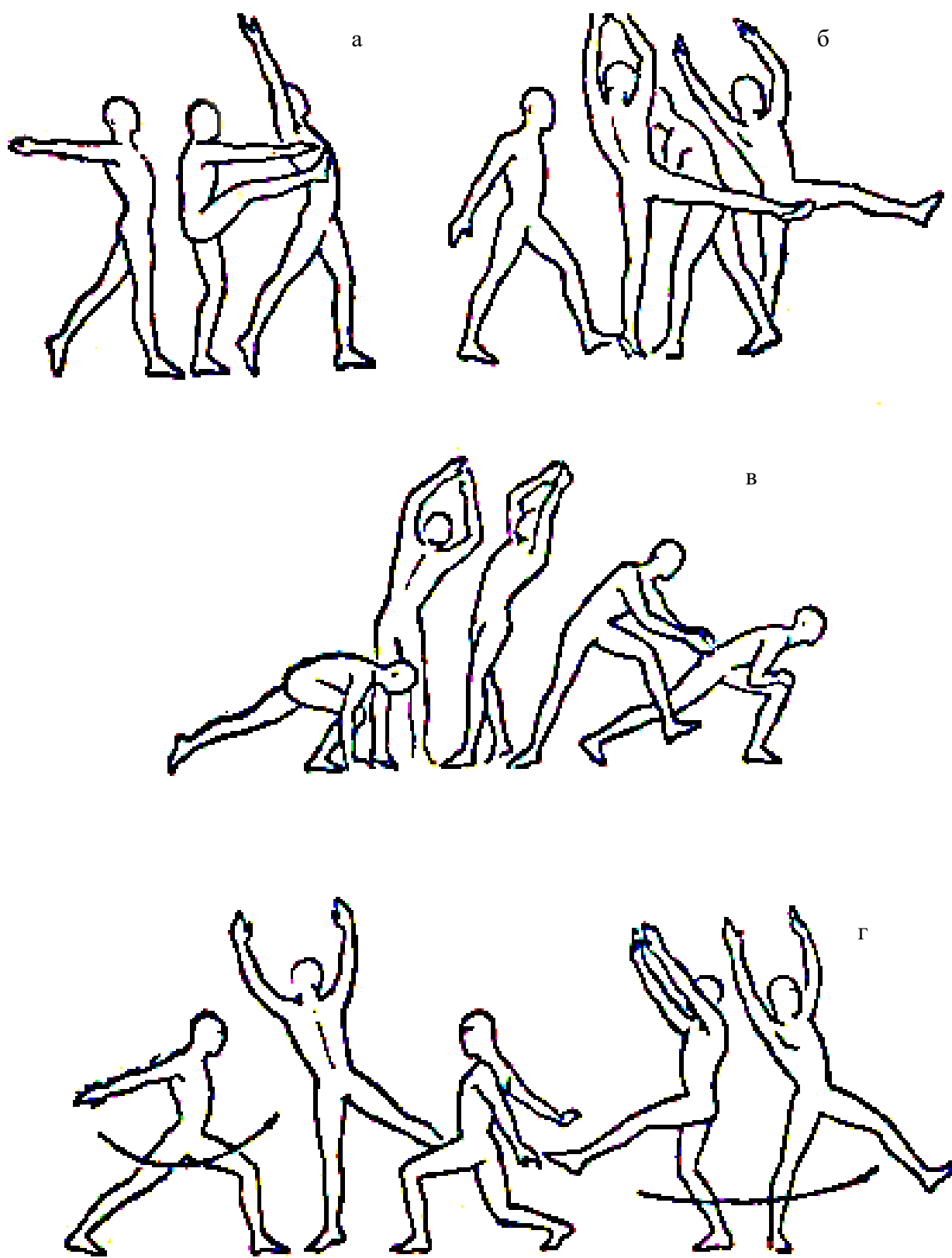
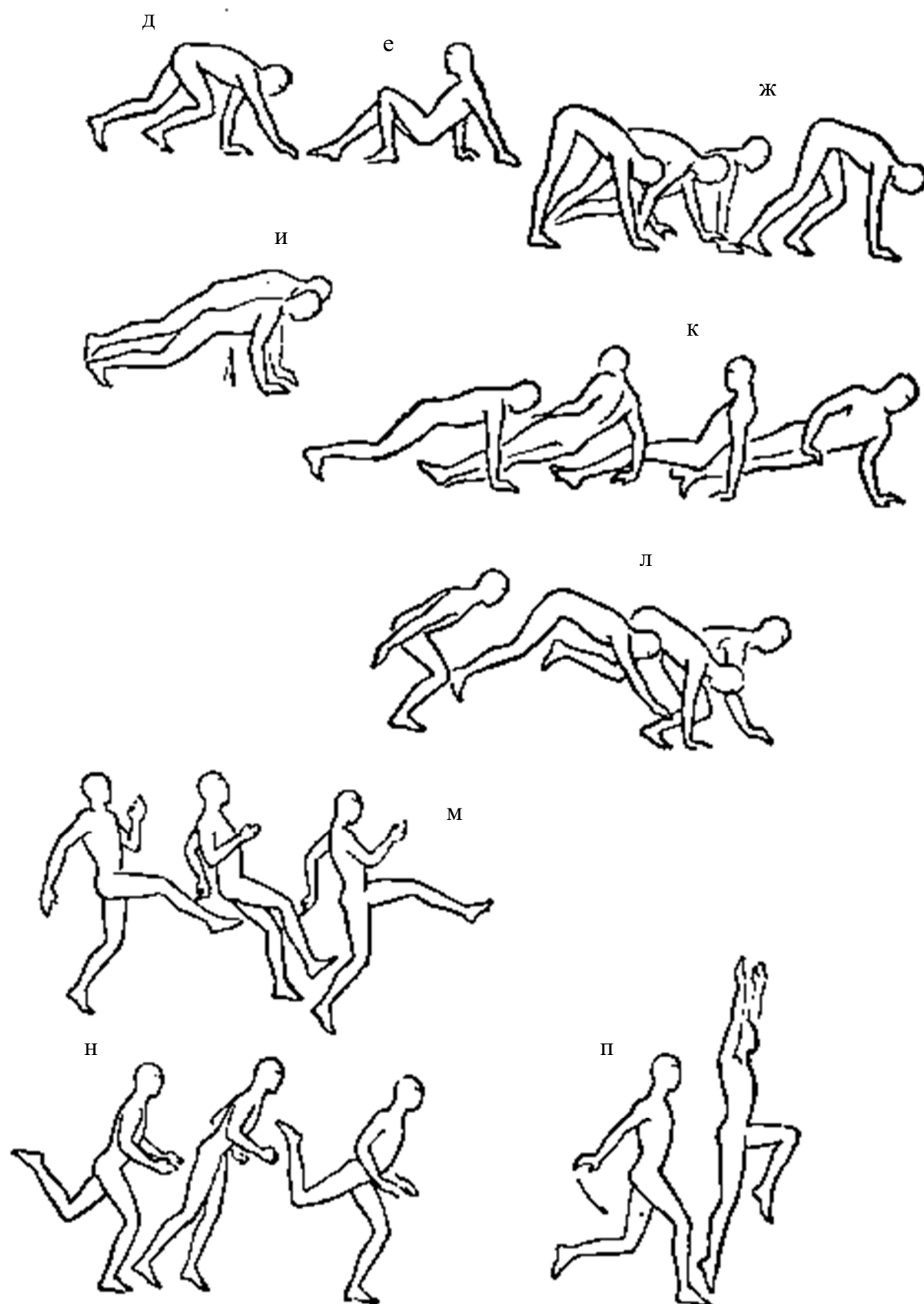


Рисунок 2.1 – Вправи в русі



Продовження рисунка 2.1



### 2.1.1 Біг та стрибки

1. Звичайний біг.
2. Біг із викиданням ніг вперед-вгору (рис. 2.1, м).
3. Біг із закиданням гомілок назад-вгору (рис. 2.1, н).
4. Біг з круговим рухом рук та підскоками (рис. 2.1, и).
5. Біг із поворотом навколо та продовженням руху спиною вперед (рис. 2.2, а).
6. Біг із поворотами на  $360^{\circ}$  (рис. 2.2, б).
7. Біг із поворотом на  $360^{\circ}$  у стрибку (рис. 2.2, в).
8. Біг із стрибками, згинаючи ноги вперед і назад (рис. 2.2, г).
9. Біг та випади вправо, вліво, вперед, імітуючи прийом м'яча за командою тренера (рис. 2.2, д).
10. Біг із круговими рухами рук та зміною ніг, а також випадами вправо, вліво, вперед за командою тренера (рис. 2.2, е).
11. Біг із круговими рухами рук і зміною ніг (2.2, ж, и).
12. Біг із високим стрибком прогнувшись та круговим рухом рук (рис. 2.2, к).
13. Біг із стрибком вгору прогнувшись, імітуючи нападаючий удар (рис. 2.2, л);
14. Біг приставними кроками.
15. Біг приставними кроками та стрибками вгору, з імітацією блоку (рис. 2.2, м).
16. Біг із стрибком вперед, падінням на руки та перекатом через груди (рис. 2.2, н).
17. Біг із стрибками вгору та імітацією блоку (рис. 2.2, п).
18. Біг та падіння з перекатом на спину й імітацією прийому м'яча.
19. Підскоки з просуванням вперед. Те саме з круговими рухами рук. Те саме, але рухаючись спиною вперед.
20. Біг із випадом та перекидом.
21. Підскоки з просуванням вперед та поворотами на  $180^{\circ}$  (рис. 2.3, а).
22. Підскоки з просуванням вперед та поворотами на  $360^{\circ}$  (рис. 2.3, б).
23. Біг та стрибок вгору зігнувшись.
24. Те саме, але ноги нарізно, руки вперед до ніг.
26. Біг та стрибок вгору прогнувшись у бік (вправо, вліво).
27. Біг та стрибок вгору поштовхом правої і махом лівої («ножиці») з приземленням на ліву.

28. Біг із прискореннями та ривками. Вправи в бігу можна за командою або за сигналом виконувати у поєднанні з падіннями, кидками, перекидами, випадами та іншими елементами ігрової техніки.

Стрибки виконуються на місці, з просуванням у різні боки із розбігу; на одній та обох ногах. Вони можуть бути різними за висотою, довжиною та частотою. Для збільшення навантаження стрибки виконуються з обтяженням.

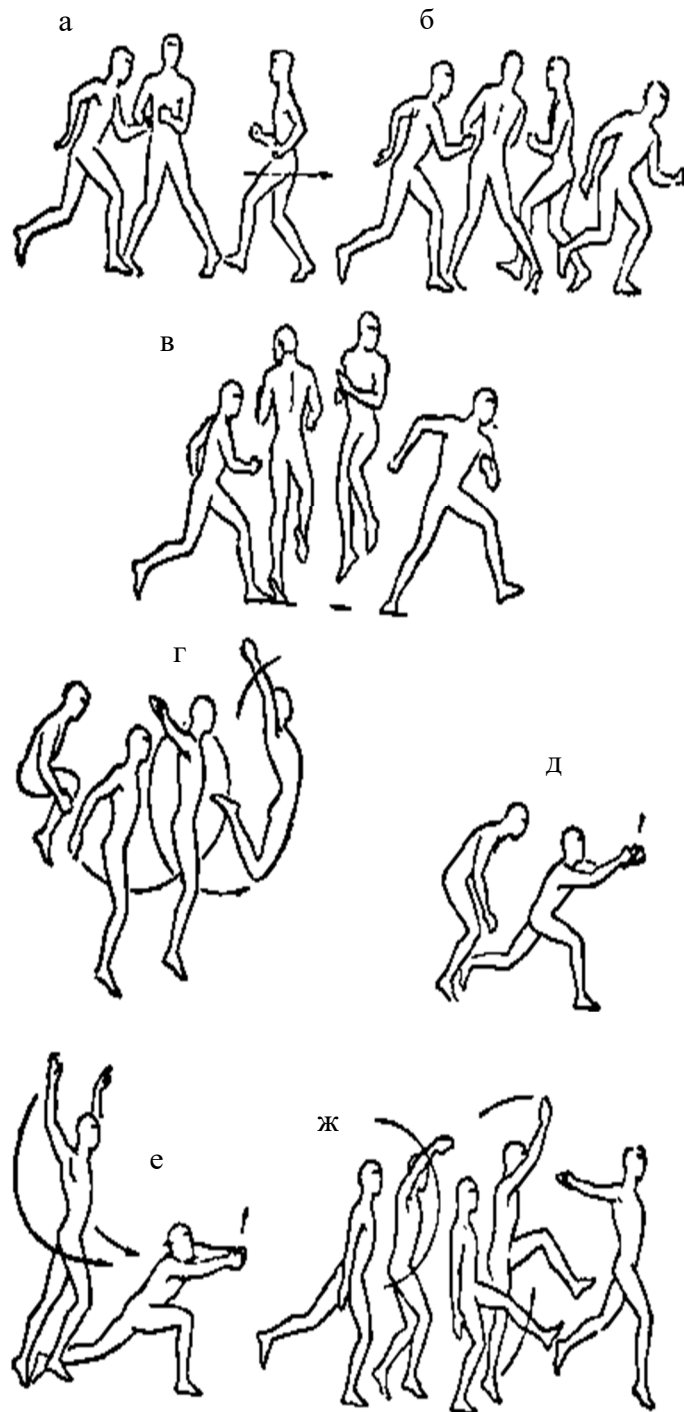
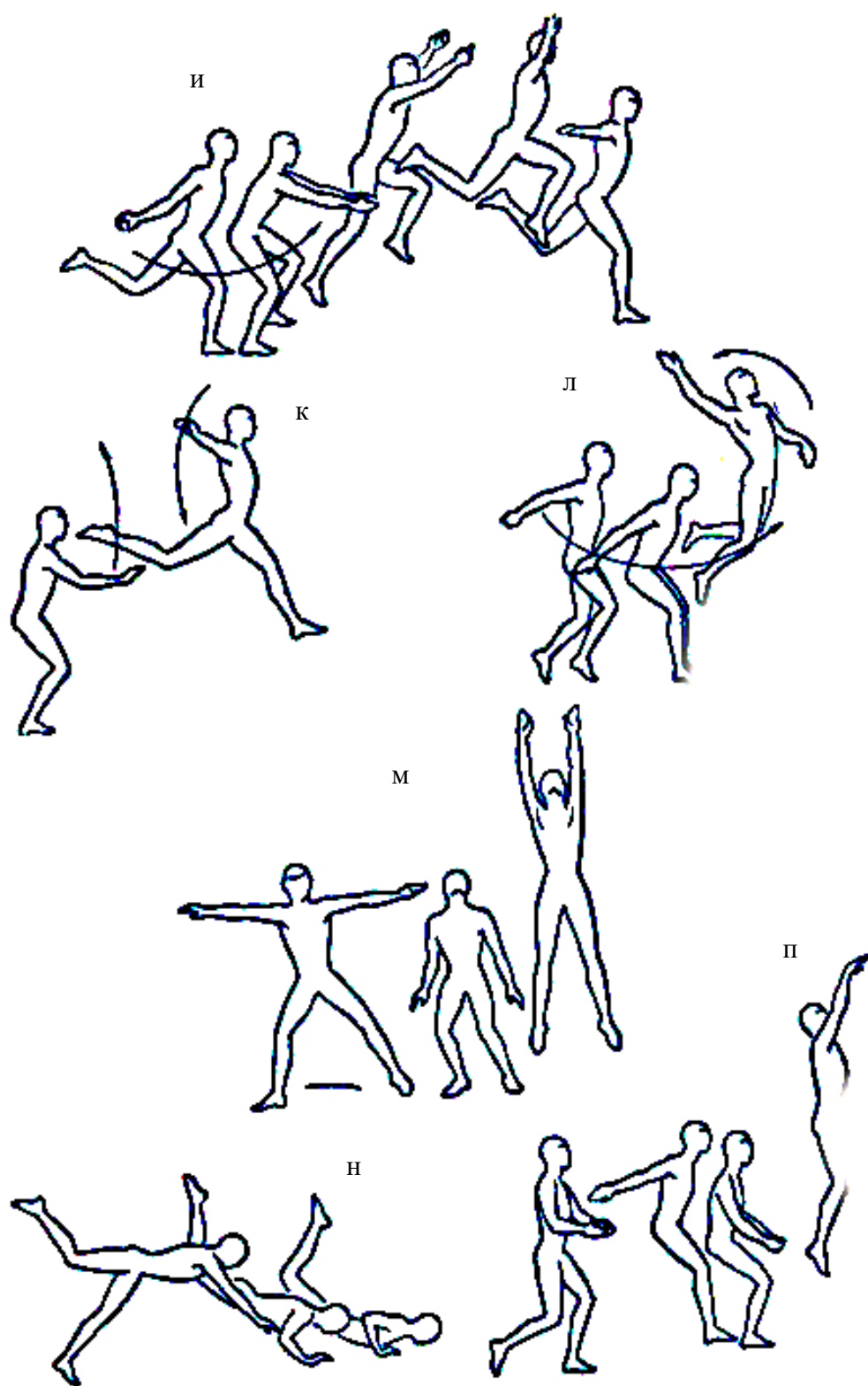


Рисунок 2.2 – Вправи в бігу та зі стрибками

Продовження рисунка 2.2



29. Стрибки ноги разом з махами та круговими рухами руками, вільно зігнутими в ліктях.

30. Стрибки вперед, назад, вправо, вліво, а також у косих напрямках. Водночас стежити, щоб не було просування тіла.

31. Чергування стрибків ноги разом та ноги нарізно з різнойменними, рухами руками.

32. Чергування стрибків на одній та обох ногах, одна піднята вперед, інша назад (рис. 2.3, в).

33. Стрибки ноги схрестно. Те саме, по черзі змінюючи положення ніг.

34. Стрибки ноги нарізно, по чергово змінюючи положення носків ніг – всередину і назовні (рис. 2.3, г). Те саме з проміжним стрибком ноги разом.

35. Стрибки з ноги на ногу вперед, назад, поступово збільшуючи амплітуду руху.

36. Те саме, але з одного боку в інший.

37. Стрибки з підніманням ніг, зігнутих у колінному суглобі.

38. Кілька стрибків на одній нозі, інша нога в бік, потім один або кілька стрибків ноги разом. Те саме з іншої ноги (рис. 2.3, д).

39. Стрибки на обох ногах з розведенням ніг у стрибку та круговим рухом руками. Перша половина кола руками виконується в польоті, друга – у момент приземлення.

40. Стрибки з викиданням прямих ніг вперед. Те саме назад.

41. Високий стрибок на обох ногах з проміжними одним або декількома стрибками: зігнувши ноги вперед, зігнувши ноги назад (рис. 2.3, е), зігнувшись, ноги нарізно тощо.

42. Стрибки на одній нозі з вільними махами іншою ногою.

43. Стрибки на одній нозі, захопивши другу за гомілку.

44. Те саме, але ногу притиснути до грудей.

45. Стрибки на одній нозі в положенні рівноваги.

46. Стрибок через гомілку; правою рукою тримати зігнуту ліву ногу за носок.

47. Стрибок на обох ногах через з'єднані руки.

48. Стрибок на одній нозі, друга нога на підвищеній опорі.

49. Чергування стрибків у положенні присіду ноги разом зі стрибками ноги нарізно.

50. Стрибки в присіді на обох ногах.

51. Стрибки в присіді з почерговим викиданням ніг вперед.
52. Стрибки в присіді в різні боки.
53. Стрибки з діставання високо висячого предмету.
54. Стрибки з імітацією блоку.
55. Стрибки з імітацією нападаючого удару.
56. Стрибки з замахом правою та ударом лівою рукою.
57. Перекидний стрибок. Поворот виконується якомога пізніше після помаху махової ноги та рук (рис. 2.3, ж).
58. Стрибок у довжину з місця.
59. Стрибки з поворотами на 90, 180, 360, 720 ° (рис. 2.3, а, б).
60. Те саме, але стрибки в довжину.
61. Стрибок вгору прогнувшись, ноги разом. Те саме ноги нарізно.
62. Стрибок вгору в шпагаті.
63. Стрибки поперемінним поштовхом ніг (при поштовхах носки назовні, всередину та паралельно).
64. Стрибки вгору на місці та з просуванням вперед із глибокого присідання. Те саме з гирею (рис. 2.3, и).
65. Затяжні стрибки з просуванням вперед; в стрибку коліно махової ноги підтягнути якомога ближче до грудей (рис. 2.4, а).
66. Стрибки на перешкоду або спеціальне знаряддя (рис. 2.4, б).
67. Стрибки з легкою штангою на плечах. Виконуються з глибокого присідання на місці і з просуванням вперед (рис. 2.4, в).
68. Стрибки зі штангою на лавку (рис. 2.4, г).

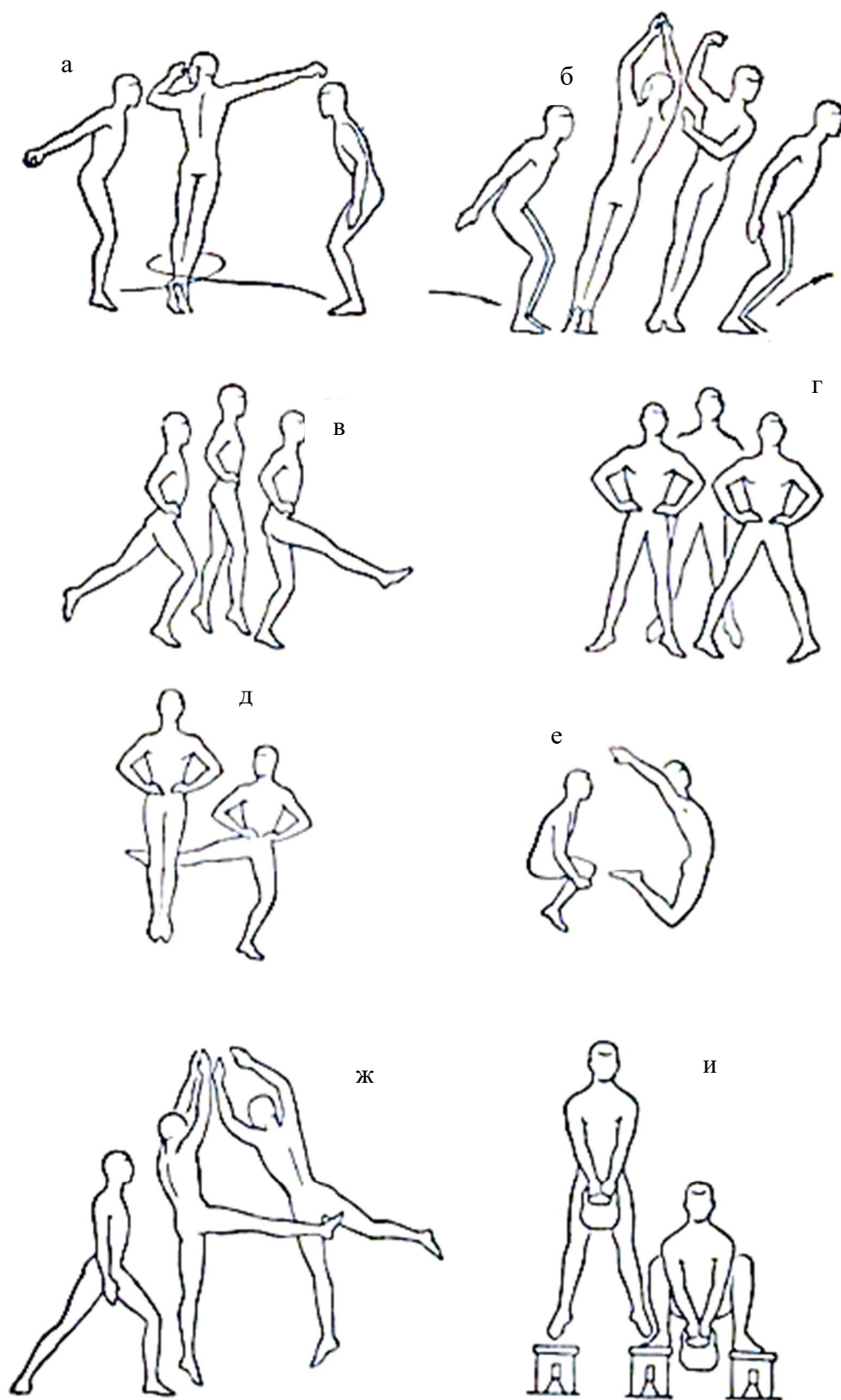


Рисунок 2.3 – Вправа на рух і піднімання ваги

Нижче наведені прості стрибки через скакалку. Непотрібно складної координації рухів – з їхньою допомогою добре розвиваються координаційні здібності та значно підвищується навантаження на організм. Стрибки виконуються з обертанням скакалки вперед, назад та в боки; з одним та двома обертаннями в одному стрибку. Стрибаючи через скакалку з проміжними підскоками, рух скакалки сповільнювати вдвічі. Разом із тим обертати скакалку майже прямими руками або тільки одними кистями; скакалку тримати вільно, не затискаючи її пальцями. Для регулювання швидкості напрямку руху великий палець тримати на ручці зверху. Стрибати через скакалку невисоко на носках, у ритмі руху скакалки (без зупинок). Приземлятися легко, злегка згинаючи ноги в колінах. Довжина скакалки повинна відповідати зросту. Щоб підібрати скакалку, потрібно стати ногами на її середину (ноги разом або на ширині плечей) та потягнути за кінці скакалки вгору. Разом із тим ручки повинні знаходитися на рівні пахвових западин.

Вправи зі скакалкою виконуються зазвичай з положення ноги разом, руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах та висунуті вперед, плечі відведені вбік приблизно під кутом  $30^\circ$ , скакалка лежить ззаду. Перші обертальні рухи скакалкою виконувати всією рукою, а потім тільки кистями. Спочатку стрибки виконуються в повільному темпі, а потім, по мірі засвоєння, темп наростає.

69. Стрибки на обох ногах (рис. 2.4, г). Те саме з проміжним стрибком.

70. Стрибки на одній нозі. Те саме з проміжним стрибком (рис. 2.4, и).

71. Чергування стрибків на обох ногах з стрибками на одній, відведенням ноги назад та вперед (рис. 2.4, ж) з проміжним стрибком на обох ногах та на одній. Те саме, але без проміжних стрибків.

72. Стрибок з однієї ноги на іншу з проміжним стрибком (рис. 2.4, е).

73. Стрибок на одну ногу, піднімаючи вперед іншу, та стрибок на обидві ноги.

74. Стрибок на одну ногу, піднімаючи іншу ногу, зігнуту в колінному суглобі, вперед вище. Те саме, але з нахилом тулуба назад.

75. Стрибки з однієї ноги на іншу з нахилом тулуба вперед. Піднімати зігнуту ногу вперед.

76. Стрибки на обох ногах у присіді з проміжними стрибками і без них (рис. 2.4, к).



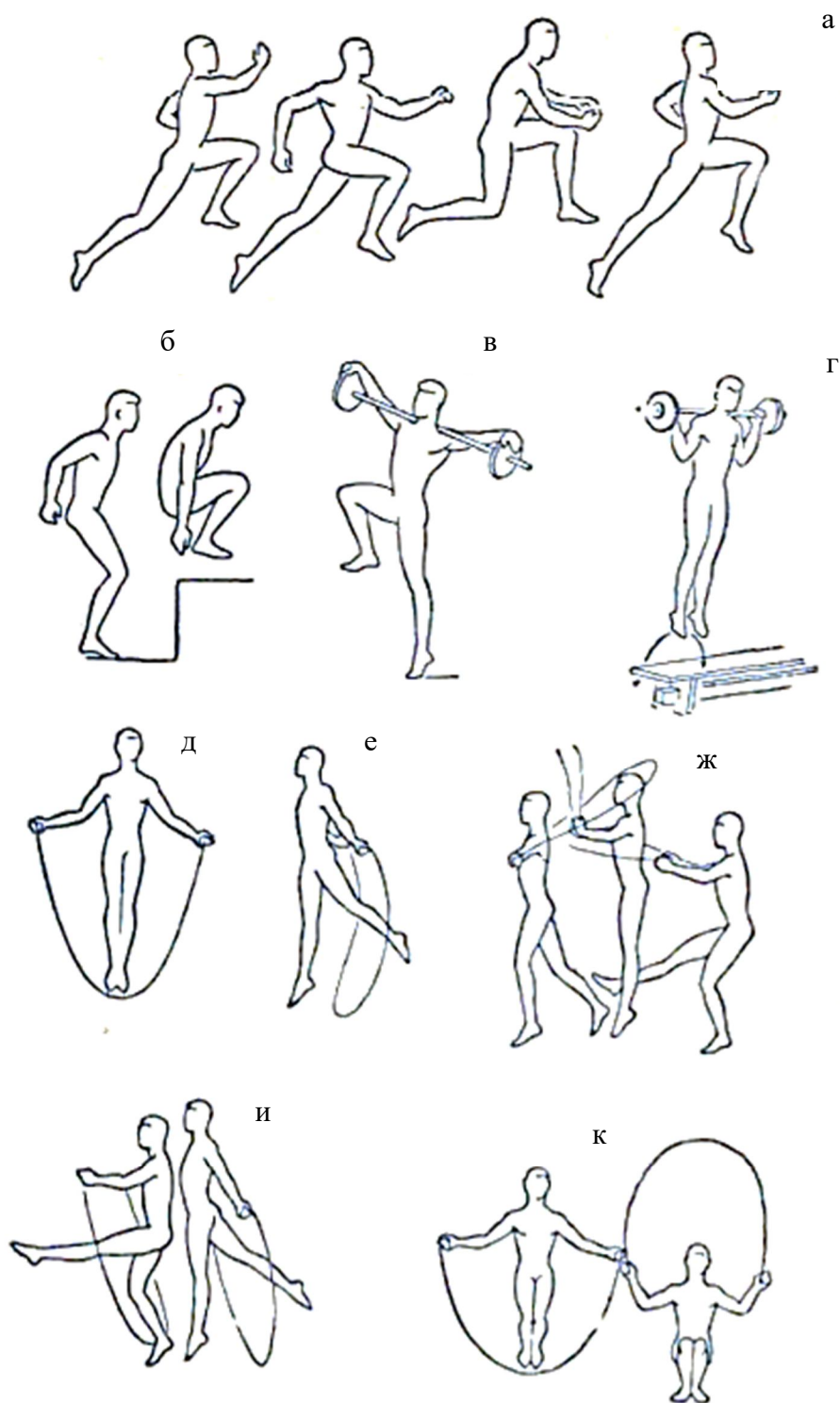


Рисунок 2.4 – Вправи на стрибки з обтяженням та зі скалкою

77. Стрибки на обох ногах, ноги разом та ноги нарізно (рис. 2.5, а). Те саме, але без проміжного стрибка. Те саме, але з подвійним обертанням скакалки під час стрибку, ноги нарізно.

78. Стрибки на обох ногах з обертанням скакалки схресно (рис. 2.5, б).

79. Стрибки ноги схресно зі схрестним обертанням скакалки та проміжним стрибком.

80. Стрибок на одну ногу, іншу в бік та стрибок на обидві ноги.

81. Стрибки на обох ногах з прогином у поперековій частини тіла та проміжним стрибком (рис. 2.5, в). Те саме, підбивні стрибки (рис. 2.5, г). Те саме з подвійним обертанням скакалки та проміжним стрибком. Те саме, але стрибки в шпагаті (рис. 2.5, д).

82. Підбивний стрибок у бік на одну ногу та на дві ноги.

83. Стрибки на обидві ноги з подвійним обертанням скакалки та обертанням скакалки схресно.

84. Стрибок на одну ногу, іншу назад. Описані вище стрибки виконуються з обертанням скакалки вперед та назад.

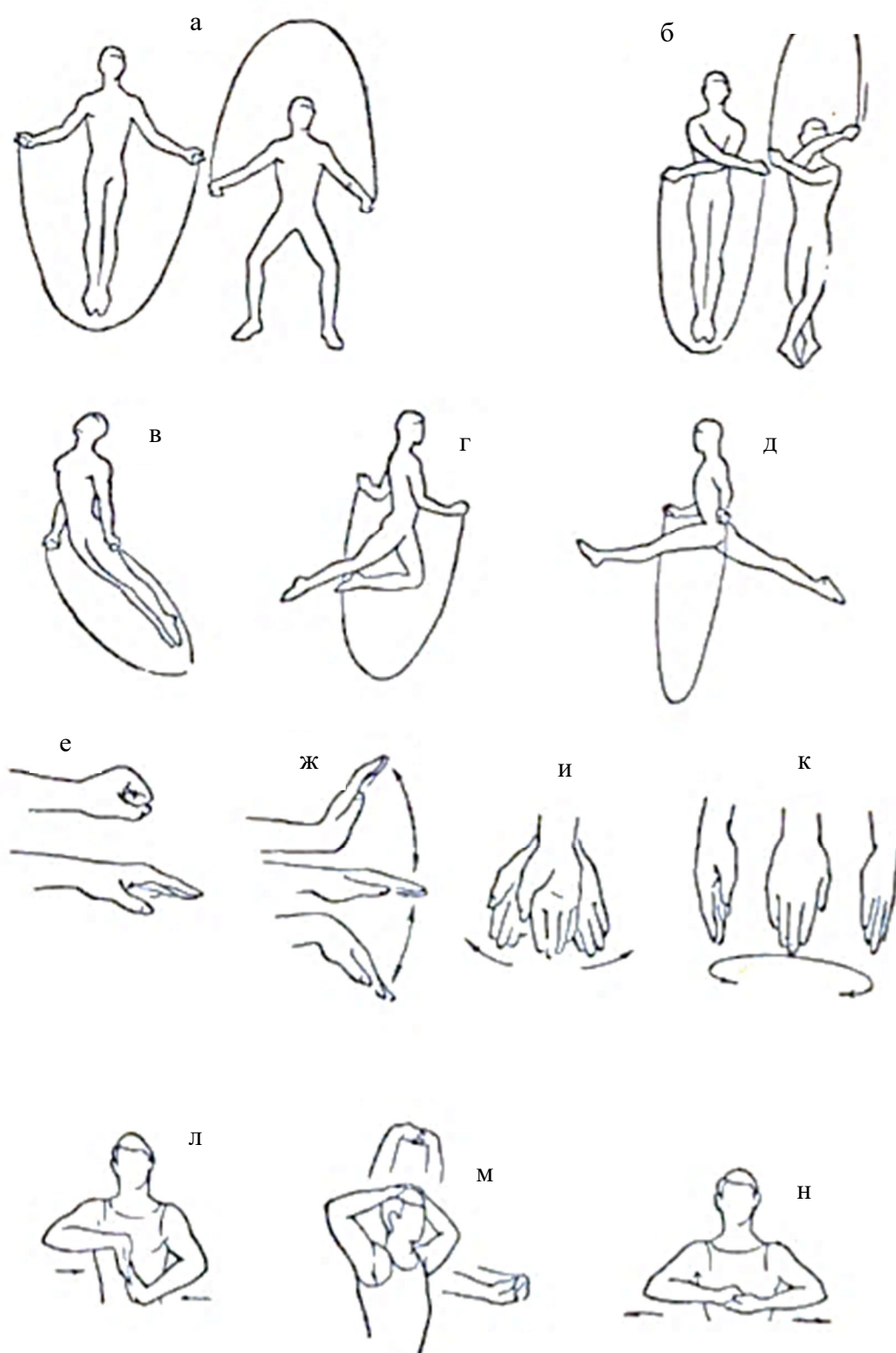


Рисунок 2.5 – Вправи зі скалкою та для кистей рук

### 2.1.2 Вправи на місці

Вправи для м'язів рук та тулуба. Ці вправи виконуються з різних вихідних положень: руки в бік, вгору, вперед тощо.

1. Напружене згинання кистей у кулак і випрямлення пальців (рис. 2.5, е).
2. Піднімання і опускання кистей вільно або з напругою (рис. 2.5, ж).
3. Відведення напружених кистей у боки (рис. 2.5, и).
4. Повороти напружених кистей всередину і назовні (рис. 2.5, к).
5. Пружинні натискання однією рукою на іншу в положенні пальці разом та розведені.
6. Повороти кистей всередину та назовні. Рухи виконувати до межі, вільно, без напруги (рис. 2.5, л).
7. З різних вихідних положень зігнутих рук повертання кистей долонями назовні з одночасним випрямленням рук вниз, вперед, вгору (рис. 2.5, м).
8. Розтягування рук у бік з напружено зчепленими пальцями (рис. 2.5, н). Пальцями захоплювати різні фаланги, 2–3 с, виконувати розтягування, потім 2–3 с, відпочивати.
9. В упорі стоячи зігнувшись, спираючись на пальці рук, опускання на всю долоню (рис. 2.6, а).
10. В опорі стоячи на колінах погойдування тілом вперед і назад, випрямлені кисті пальцями вперед. При погойдуванні в боки, кисті рук поставити пальцями назовні (рис. 2.6, б).
11. В опорі стоячи на колінах опускання (провалювання) та піднімання тулуба у плечових суглобах, не згинаючи рук у ліктях (рис. 2.6, в). Те саме в опорі лежачи на стегнах. Те саме в опорі сидючи. При опусканні плечей не сутулитися. Те саме в опорі лежачи ззаду. Стежити, щоб рух у плечових суглобах виконувався вперед і назад, а не вгору та вниз.
12. В опорі лежачи пересування на прямих руках вліво та вправо; під час пересування тулуб не згинати (рис. 2.6, г).
13. З опору стоячи зігнувшись пересування на прямих руках в опір лежачи та повернення в початкове положення (рис. 2.6, д).
14. В опорі спереду почергове піднімання рук вбік, вперед і назад (рис. 2.6, е).
15. В опорі лежачи послідовне розведення рук у боки та повернення в початкове положення (рис. 2.6, ж).
16. З опору стоячи на колінах перехід в опір лежачи зігнувшись з почерговим випрямленням і згинанням ніг і рук (рис. 2.6, и).

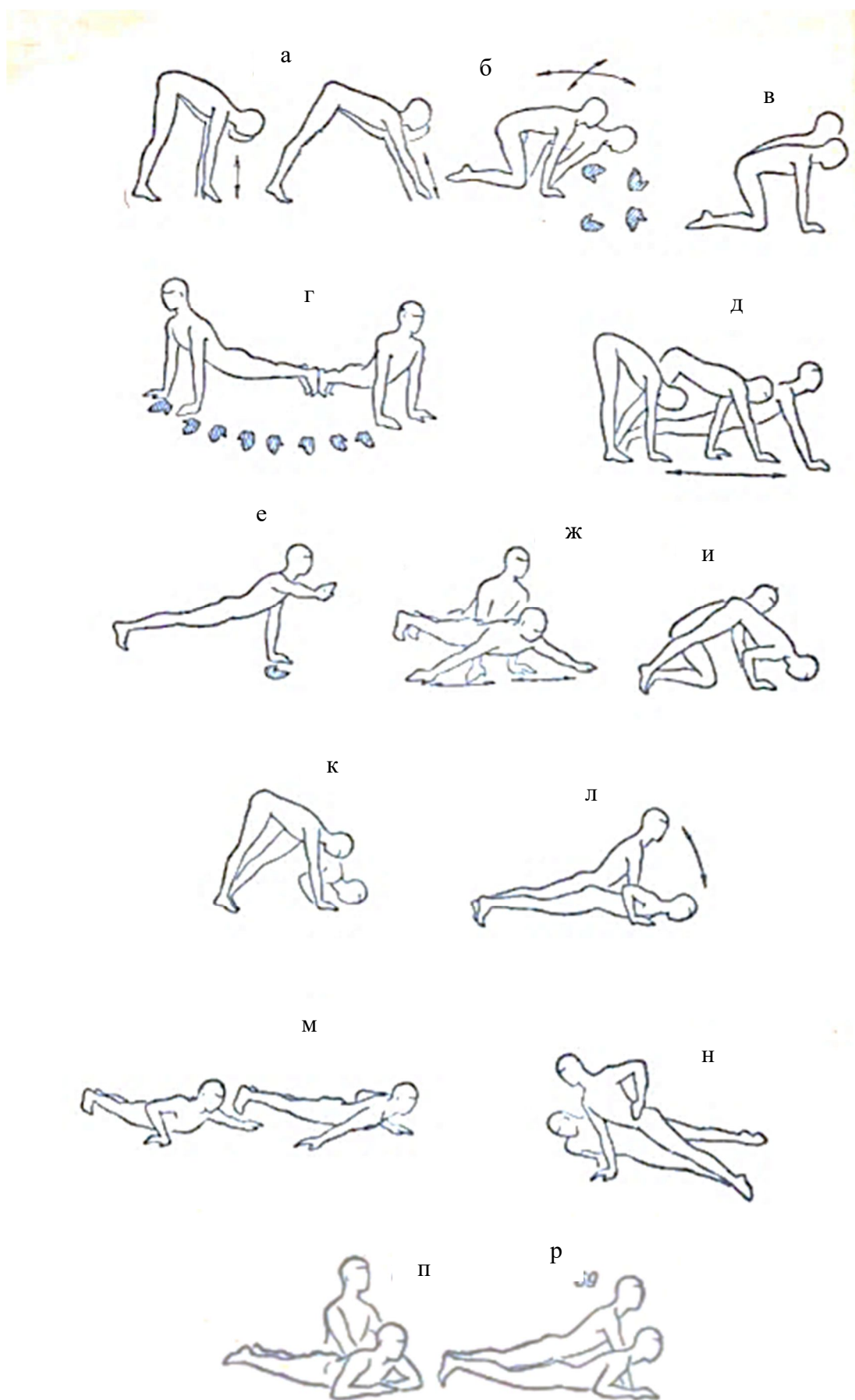


Рисунок 2.6 – Вправи на місці

17. В опорі стоячи зігнувшись, руки, поставити на відстань кроку. Згинаючи руки, повертати голову по черзі ліворуч і праворуч (рис. 2.6, к).

18. З опору лежачи розгинання та згинання рук. Тіло тримати випрямленим або злегка прогнутися у тазостегнових суглобах (рис. 2.6, л). Те саме, але в момент згинання по черзі піднімати прямі ноги назад. Те саме, але в момент випрямлення рук по черзі піднімати прямі ноги назад.

19. В опорі лежачи руки ширше плечей, по чергове згинання рук, переносячи вагу тіла на зігнуту руку (рис. 2.6, м).

20. У стійці на руках (ноги опираються у стіну) згинання та розгинання рук.

21. З опору лежачи одна рука на підлозі, інша на поясі, випрямити опорну руку, піднімаючи різнойменну та однойменну ногу (рис. 2.6, н).

22. Міст з положення лежачи, ноги на ширині плечей. Під час переходу в міст руки та ноги випрямити. Стоячи в мосту: а) погойдування вперед та назад, б) пересування вперед, назад, у боки. Те саме, але прийти в міст через стійку на руках.

23. В опорі лежачи на передпліччях, пальці рук торкаються одна одної, лікті розведені у боки, випрямляти та згинати руки (рис. 2.6, п). На початку навчання для полегшення руки випрямляти по черзі.

24. Випрямлення та згинання рук в опорі лежачи на передпліччях (передпліччя паралельні), стегна не торкаються підлоги. Подаючи тіло вперед і переходячи з передпліч на кисті, випрямити руки (рис. 2.6, р). При випрямленні рук прогин тулуба не збільшувати. Перший час допускається по чергове випрямлення та згинання рук, а також невелике згинання в тазостегнових суглобах.

25. В опорі присівши поштовхом ніг підкинути таз та зігнуті ноги вгору.

### 2.1.3 Вправи для м'язів рук і тулуба

**Падіння на руки.** Перш ніж опанувати техніку падіння, необхідно зміцнити м'язи та зв'язки рук та плечового поясу за допомогою різних вправ. Уміння падати не травмуючись, подолавши почуття страху, створить гарну основу для засвоєння техніки прийомів м'яча в захисті.

1. З опору присівши випрямити ноги, відриваючи руки від підлоги і роблячи випад вперед, прийняти опір лежачи (випад пом'якшує падіння на руки).

2. В опорі лежачи прогнутися, потім, згинаючись в тазостегнових суглобах, відштовхнутися руками та виконати плескання (рис. 2.7, а).

3. З опору стоячи зігнувшись кидком тіла вперед перейти в опір лежачи. Переставляючи руки по черзі або одночасно, повернутися в початкове положення.

4. З основного положення падінням вперед перейти до упору лежачи на зігнутих руках, згинаючи руки в момент торкання підлоги. Для пом'якшення падіння піднімати одну ногу назад вгору. По черзі або одночасно переставляючи руки, повернутися у вихідне положення (рис. 2.7, б).

5. З основного положення, злегка присідаючи, кидком вперед перейти в упор лежачи зігнувшись на прямих руках.

6. Падіння вперед прямим тілом в упор лежачи на зігнутих руках.

7. Падіння прямим тілом в упор лежачи на прямих руках. Під час падіння надмірно не прогинатися в попереку.

8. Падіння назад із поворотом на 180°. Падіння виконується прямим тілом. Потім у другій половині падіння швидким рухом голови починається поворот (рис. 2.7, в).

9. З основного положення поштовхом однієї та махом іншої ноги стрибок вгору з поворотом кругом та падінням до упору лежачи на зігнутих руках.

10. Стрибок вперед та падіння в опір лежачи на руках. Виконується з невеликого кроку вперед махом однієї ноги назад та поштовхом іншої вперед. Спочатку стрибок виконувати невисоко.

11. Стрибок вперед на руки. З основного положення, підіймаючи руки вперед, злегка присісти та зробити енергійний мах руками назад. Одночасно відштовхнутися ногами вгору, злегка нахилити тулуб вперед, підняти ноги та таз назад-вгору. Ноги зігнути в колінних суглобах. Коли тіло буде майже у вертикальному положенні головою вниз, торкнутися руками підлоги.

12. Падіння назад з прямим тулубом за такого падіння спочатку підлоги торкаються руки, а потім лопатки; таз піднімається догори. Основний тягар тіла під час падіння доводиться на руки, отже при торканні підлоги лопатками удар має бути мінімальним (рис. 2.7, г). М'язи спини тримати напруженими. Падіння ускладнюється підніманням ніг вперед (рис. 2.7, д).

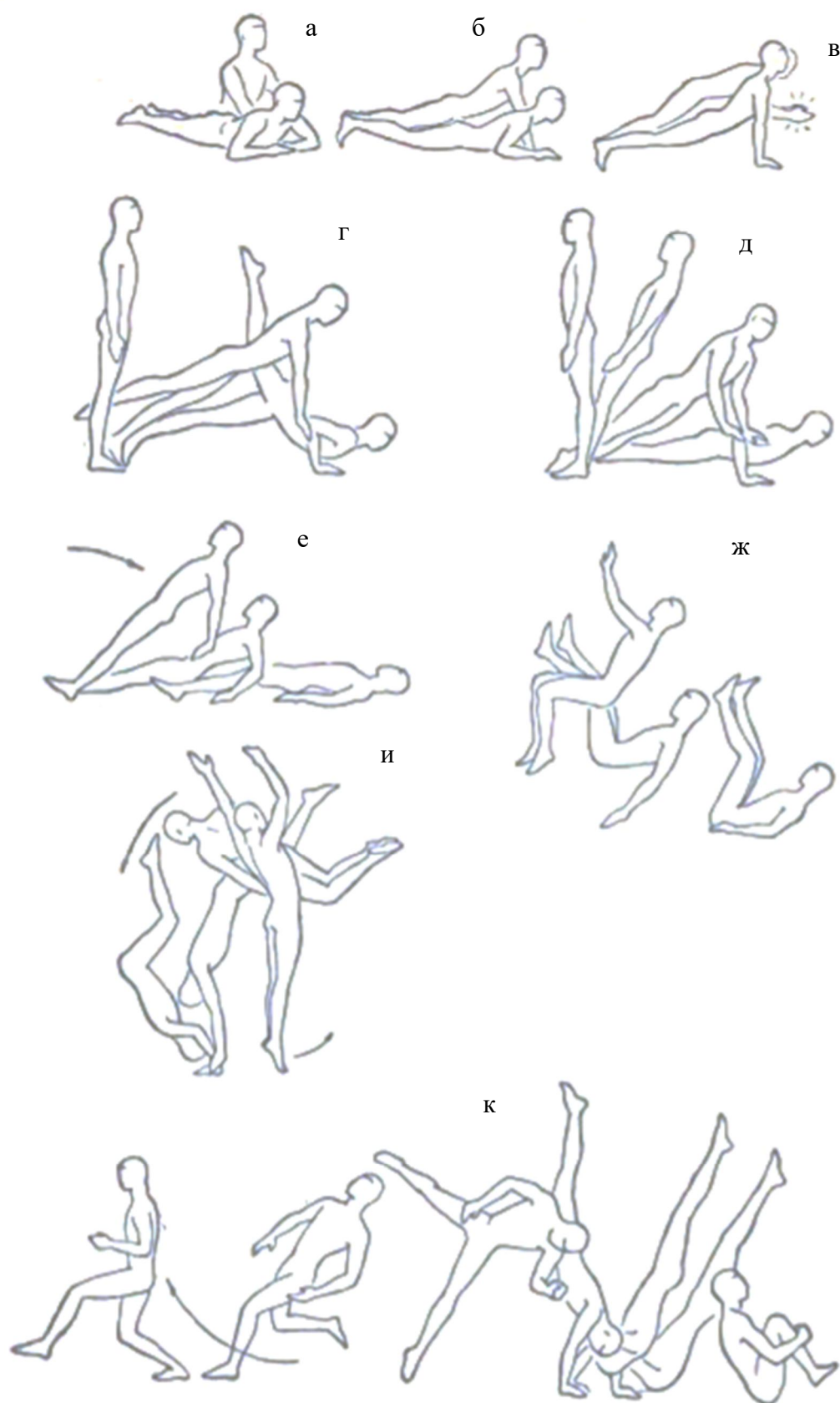


Рисунок 2.7 – Вправи для м'язів рук та тулуба



## Падіння з перекатами

Техніка перекатів та перекидів.

1. Падіння вперед на зігнуті руки і перекат через груди в опір лежачи. Те саме, але після стрибка вгору з поворотом кругом.

2. Стрибок вгору з поворотом кругом у стійку на руках та перекид вперед (рис. 2.7, е). Під час виконання стрибка необхідно різко вивести таз і ноги вперед, створюючи тим самим обертальний рух усього тіла. Те саме, з розбігу (рис. 2.7, ж).

3. Зі стійки на одному коліні, інша нога в бік, перекат у бік, групуючись під час перекату через спину у стійку на одне коліно, інша в бік.

4. Стоячи на колінах, зігнути руки в ліктьових суглобах долонями вперед і сильно прогнутися, подаючи таз вперед. Перекотитися вперед, послідовно торкаючись підлоги стегнами та животом. Закінчити перекат дотиком грудьми. Зворотнім рухом повернутися в опір лежачи на стегнах. Наприкінці руху випрямити руки.

5. Падіння з перекатом у бік через таз і спину.

6. Падіння з перекатом через п'ятку на спину.

7. Кидок у бік з перекатом через стегно.

8. Кидок вперед та перекид вперед через голову.

Усі кидки та падіння, перекиди та переكاتи потрібно прагнути виконувати без опору руками, щоб руки були вільні для прийому м'яча.

### 2.1.4 Вправи для м'язів ніг і тулуба

1. Розведення носків і п'яток. У положенні із зімкнутими носками перенести вагу тіла на носки та розвести п'ятки в боки, потім перенести вагу тіла на п'ятки та розвести носки і т. д.

2. У положенні ноги нарізно ступні паралельні, з'єднуючи коліна, перейти на внутрішню сторону стоп. Випрямляючи ноги, перейти на зовнішню сторону стоп.

3. Переходи з п'яток на носки в положенні ноги нарізно: підніматися на п'ятки, носки нарізно, те саме, але носки всередину; підніматися на носки, п'ятки всередину, те саме, але п'ятки назовні. Вправу перемежати зі вставанням на всю ступню та на носки, ноги паралельні.

4. Піднімання прямої ноги вгору, кругові та подібні цифрі вісім рухи ногою (рис. 2.8, а).

5. З основного положення, руки догори, помах ногою вперед, руками торкнутися носка ноги (рис. 2.8, б).

6. В опорі присівши одна нога витягнута вперед, носок відтягнутий кругові та восьми подібні рухи ногою (рис. 2.8, в).

7. З опору лежачи на прямих руках поперемінне згинання ніг вперед, підтягуючи стегно до грудей, тіло тримати випрямленим.

8. В опорі сидючи ноги вперед-вгору почергове згинання ніг. Ноги ставити якомога ближче до тазу.

9. Лежачи на спині, почергові різкі помаху прямою ногою вгору (ближче до тулуба).

10. Лежачи на спині, різке піднімання зігнутої ноги, голови та плечей. Повільно повернутися в початкове положення. У поперековому відділі хребта не згинатися.

11. Лежачи на спині, згрупуватися. Повільно повернутися в початкове положення.

12. Лежачи в опорі ззаду, згинання та випрямлення ноги, зберігаючи прямим положення тулуба (рис. 2.8, г).

13. Лежачи в опорі ззаду, пружинисті помаху прямою ногою вгору, зберігаючи випрямленим положення тіла.

14. Лежачи в опорі ззаду на передпліччях, піднімання прямої ноги, згинаючи тулуб.

15. Лежачи в опорі ззаду почергове піднімання та опускання різнойменних рук та ніг (рис. 2.8, д).

16. У положенні на лопатках згинання та випрямлення ніг у рівномірному темпі (рис. 2.8, е). Те саме, але роблячи кругові рухи ногами («велосипед») у різному темпі (рис. 2.8, ж).

17. Присідання на носках з широко розведеними колінами. Під час присідання руки піднімаються догори. Стежити за поставою, не сутулитися.

18. Присідання на носках із зімкнутими ногами, спина прогнута, руки за спиною. Те саме, стоячи на всій ступні, руки вперед.

19. Присідання на обох ногах, коліна разом, перейти на всю ступню. Руки в різних положеннях.

20. Повільні присідання в положенні ноги нарізно на всій ступні, руки на поясі. Те саме з пружинистими погойдуваннями.

21. Швидке присідання з плеском під стегнами та випрямлення ніг із помахом руками догори. Те саме, але, встаючи, робити помах ногою назад або у бік.

22. З положення ноги нарізно, права попереду, два пружних присідання, відставляючи ліву назад. Кроком лівої вперед повернутися в початкове положення.

23. Стоячи в випаді вперед, руки догори, тіло випрямлено, згинаючи ззаду стоячу ногу та випрямляючи ногу, що стоїть попереду, прогнутися. Зворотнім рухом повернутися в початкове положення.

24. З основного положення, зробивши випад лівою ногою вперед, прогнутися назад та дістати лівою рукою праву п'ятку (рис. 2.8, и).

25. З основної стойки, прогинаючись в попереку та згинаючи ноги в колінних суглобах, дістати руками п'яток (рис. 2.8, к).

26. З основного положення, прогинаючись у попереку та згинаючи ноги в колінних суглобах, стати на коліна. Прогинаючись у попереку, повернутися в початкове положення.

27. З положення ноги нарізно без допомоги рук сісти на підлогу, присідаючи на лівій нозі, права попереду. Зворотнім рухом встати. Те саме, але сісти на праву ногу.

28. Присідання та вставання на одній нозі.

29. Лежачи в упорі ззаду відведення ноги в бік та опускання на носок.

30. Лежачи на спині, підняти прямі ноги вгору, схрестивши їх, і розвести нарізно (рис. 2.8, л).

31. В опорі сидячи по черзі піднімати ногу вперед та повертатися у вихідне положення. Одночасно розводити ноги в боки.

32. Сидячи ноги схресно по черзі відводити ноги в бік та повернутися у вихідне положення (рис. 2.8, м).

33. З положення сидячи, одна нога пряма попереду, інша, зігнута в колінному суглобі, відведена в бік. Випрямляючи ногу, відведену в бік, приєднати її до випрямленої ноги, а попереду лежачу ногу відвести в бік та зігнути в колінному суглобі.

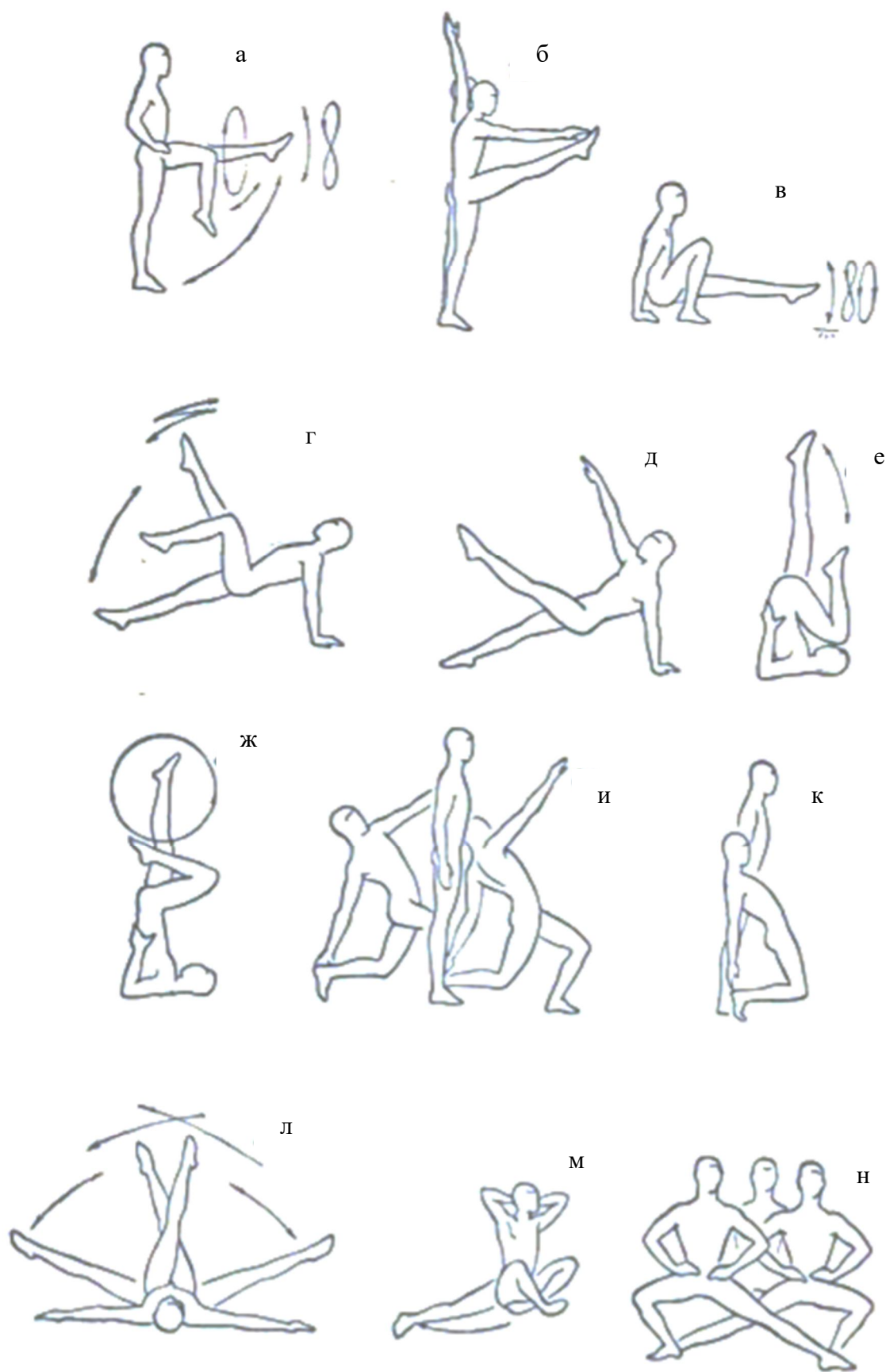


Рисунок 2.8 – Вправи для м'язів ніг і тулуба (1-й блок)

34. У положенні ноги нарізно по черзі згинати ноги, нахиляючись до прямої ноги.

35. З положення ноги нарізно по черзі переходити в опір присівши на одній нозі.

36. З основного положення, руки на поясі, випад у бік, руки вгору та нахил тулуба в бік випаду.

37. З положення ноги нарізно по чергові пружні присідання на правій та лівій нозі.

38. У широкій стійці ноги нарізно глибоке присідання з пружинним погойдуванням, не нахиляючи тулуба.

39. В положенні сидючи ноги нарізно, не піднімаючи таз, по черзі згинати ноги. Тулуб тримати прямо (рис. 2.8, н).

40. Присідати та вставати на лівій нозі, права в бік, потім на правій (рис. 2.9, а).

41. У нахилі вперед одночасно піднімати протилежні руку та ногу. Те саме, але з пружинними махами відведеної в бік ноги (рис. 2.9, б).

42. З основного положення по чергові нахили в бік з одночасним підніманням ноги в бік, руки в боки (рис. 2.9, в).

43. Сидючи в напівшпагаті, пружинні похитування тулубом назад.

44. Сидючи у шпагаті, пружинисті прогинання тулубом назад із захопленням рукою за гомілку.

45. Стоячи на колінах та тримаючись руками за п'ятки, напружене прогинання тулуба.

46. Сидючи на п'ятах та спираючись руками позаду, напружене прогинання. Голову назад не відкидати. Повертаючись у вихідне положення, розслабляти м'язи (рис. 2.9, г).

47. У стійці на грудях, прогинаючись, по черзі дотик до голови носками ніг (рис. 2.9, д).

48. Лежачи на животі, згинати та випрямляти ногу, підняту назад.

49. Лежачи на животі, одночасно та по черзі згинати ноги в колінах.

50. Лежачи на животі, прогинаючись, піднімати назад та опускати прямі та зігнуті ноги.

51. Лежачи на животі руки зчеплені за спиною, прогинатися в попереку та грудній частині хребта, голову нахиляти назад.

52. В опорі присівши на правій нозі, ліва пряма позаду на носку, постукувати носком об підлогу.

53. В опорі лежачи по черзі піднімати ноги назад.
54. В опорі лежачи піднімати протилежні руку та ногу (рис. 2.9, е).
55. В опорі лежачи кругові рухи гомілкою зігнутої ноги, піднятої назад.
56. Стоячи на одній нозі, закидання гомілки назад, прагнучи торкнутися п'яткою сідниці.
57. У положенні на лопатках по черзі кидати розслаблену гомілку назад.
58. В основному положенні стоячи вільні махи ногою, зігнутою в коліні, вперед та назад (рис. 2.9, ж).
59. З положення напівприсяду, випрямляючи опорну ногу, почергові махи ногою назад та руками вгору-назовні (рис. 2.9, и).
60. Глибокі пружинні присідання, коліна разом та нарізно.
61. Стоячи на одній нозі, пружинні підтягування руками зігнутої в коліні ноги назад-вгору та вперед (до грудей). Тулуб не нахиляти.
62. Лежачи на животі і тримаючись однойменною рукою за носок ноги, пружні підтягування ноги назад-вгору.
63. В опорі на коліні взятися протилежною рукою за гомілковостопний суглоб ноги та підтягувати її назад-догори.
64. Стоячи на коліні та відставивши ногу назад на носок, пружинне прогинання тулуба назад.
65. З опору присівши позаду прогинатися та згинатися в тазостегнових суглобах (рис. 2.9, к).
66. З опору лежачи позаду на зігнутих ногах по черзі піднімати вперед прямі ноги (рис. 2.9, л).
67. Присідаючи на одній нозі, відводити іншу назад. Встаючи, приставляти ногу.
68. З опору присівши по черзі випрямляти ноги назад-вгору, руки на підлозі.
69. Стоячи у випаді вперед ступні паралельні, пружинні похитування, п'ятки від підлоги не відривати. Поступово збільшувати ширину випаду.
70. У положенні ноги нарізно пружні нахили вперед, поступово збільшуючи амплітуду рухів. Те саме з основного положення.
71. У положенні ноги нарізно пружинні нахили вперед, прогинаючись у поперекової частини хребта. Ноги не згинати.
72. В основному положенні руки за голову, пружинні нахили вперед, прагнучи торкнутися чолом колін. Ноги не згинати.

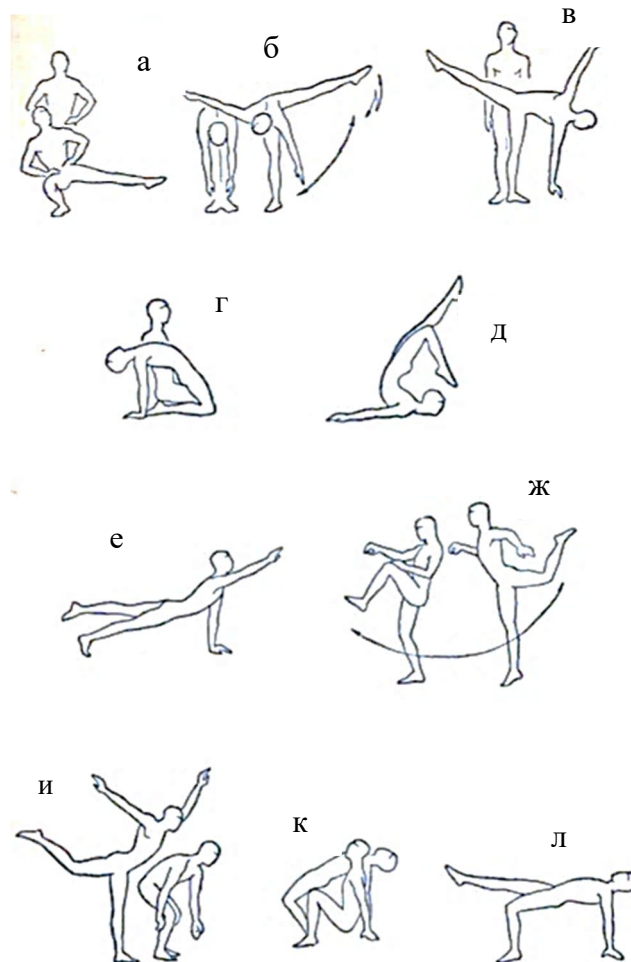


Рисунок 2.9 – Вправи для м'язів ніг і тулуба (2-й блок)

73. У положенні ноги нарізно, руки вгору, стрімкі нахили вперед з розмашистими рухами рук назад-вгору до відмови (рис. 2.10, а).

74. У положенні ноги нарізно розмашисті нахили вперед, торкаючись підлоги між ніг якомога далі, ноги не згинати.

75. Стоячи зігнувшись ноги разом, взятися руками за гомілки та притягувати тіло до прямих ніг.

76. Лежачи на спині, нога, зігнута в колінному суглобі, біля грудей, взятися руками за гомілковостопний суглоб та повільно випрямити ногу. Те саме, але захоплюючи ногу однією рукою та натискаючи на коліно іншою. Те саме в положенні сидячи.

77. Стоячи на одній нозі, іншу, зігнуту в коліні, взяти за носок та випрямити вперед.

78. Стоячи на одній нозі, махи іншою вперед та назад: на маху вперед кидком випрямити ногу в коліні, носок на себе. Амплітуду розмахування поступово збільшувати. Те саме, але прямою ногою, носок взяти на себе.

79. Почергове розмахування прямою ногою, з плеском під нею, носок на себе.

80. Стоячи на правій нозі, ліва ззаду на носку, ліва рука вгору, помахі лівою ногою вгору, а лівою рукою вниз та до упору назад.

81. З положення сидючи ноги разом нахил вперед із торканням руками підлоги навколо ступенів ніг.

82. З положення сидючи ноги нарізно, тримаючись руками за ступні, пружинні нахили вперед до однієї, потім до іншої ноги.

83. З положення сидючи ноги нарізно, руки в сторони, нахили з поворотом та торканням носка ноги протилежного рукою. Те саме, але торкаючись носка двома руками.

84. У положенні ноги нарізно якомога ширше, права попереду, ліва ззаду пружинисті нахили вперед з опорою руками.

85. У положенні ноги нарізно якомога ширше почергові повороти та нахили тулуба до правої та лівої ніг з ударами за ногою. Те саме, але з захопленням ноги руками і підтягуванням до неї тулуба (рис. 2.10, б).

86. У положенні ноги нарізно якомога ширше, почергові пружні нахили тулуба з торканням руками носка однієї ноги та згинанням іншої. Те саме, але з захопленням ноги руками та пружинним притягненням до торкання головою коліна. Те саме, але не згинаючи ноги.

87. Стоячи на одній нозі, махи другою високо в бік (рис. 2.10, в). Для збільшення амплітуди розмахування рукою триматися за опору. Те саме, але з помахом однією рукою вгору, іншою за спину та нахилом у бік однобічної махової ноги.

88. Махи ногою в бік з захопленням ноги рукою та паузою в піднятому положенні.

89. У положенні ноги нарізно якомога ширше по черзі торкатися підлоги коліном. Ступні з місця не зрушувати, тулуб повертати якомога менше.

90. У глибокому присіді з широко розставленими ногами пружинні похитування, прагнучи з'єднати коліна. Ступні в різних положеннях.

91. З положення на колінах ноги нарізно, гомілки паралельні, пружинистими рухами сідати на п'яти, руки вперед.

92. Сидючи ноги нарізно, коліна зігнуті, ступні разом, взятися руками за ступні та пружинними рухами підтягувати їх вгору.

93. У положенні сидючи, коліна зігнуті, взятися руками за носки ніг та пружинними рухами підтягувати їх вгору.

94. У положенні сидючи носки разом, коліна нарізно, пружинними рухами натискати руками на коліна, розводячи їх у боки.



95. Сидячи в упорі ззаду, підняти ноги під кутом  $45^{\circ}$  та виконувати розмашисті рухи ногами схресно всередину та нарізно.

96. Стоячи, ноги нарізно, невеликими кроками або ковзанням розводити ноги в бік якомога ширше. Те саме, але до опускання в шпагат.

97. Лежачи на спині, руки за головою, ногу підняти під кутом  $45^{\circ}$ , кругові рухи ногою, поступово збільшуючи амплітуду рухів. Те саме, двома ногами. Те саме, в упорі сидючи з опорою руками ззаду.

98. В опорі сидючи перенести зігнуту в коліні ногу через пряму ногу, прагнучи торкнутися ступнею підлоги подалі в бік. Те саме, але з упору лежачи позаду прямою ногою (рис. 2.10, г).

99. З основного положення, руки за головою, напівприсід з поворотом тулуба, руки в бік.

100. З основного положення, руки вгору, присісти з поворотом тулуба, беручись руками за гомілку (рис. 2.10, д).

101. У напівприсіді, повороти зігнутих у колінах ніг у боки з одночасними помахами рук у протилежний повороту бік.

102. У положенні ноги нарізно кругові рухи ногами в колінах; таз нерухомий.

103. В положенні ноги нарізно руки на стегнах, кругові рухи тазом (рис. 2.10, е).

104. З основного положення сісти з обертом кругом ноги схресно, зворотнім рухом встати та сісти з обертом в інший бік. Вправу виконувати без опори руками.

105. З упору присівши, руки на поясі, по черзі випрямляти та згинати ноги вперед, у бік та назад. Тулуб тримати вертикально.

106. В основному положенні кругові рухи прямою ногою, піднімаючи її якомога вище.

107. Стоячи на одному коліні, піднімати іншу ногу вперед, у бік, назад.

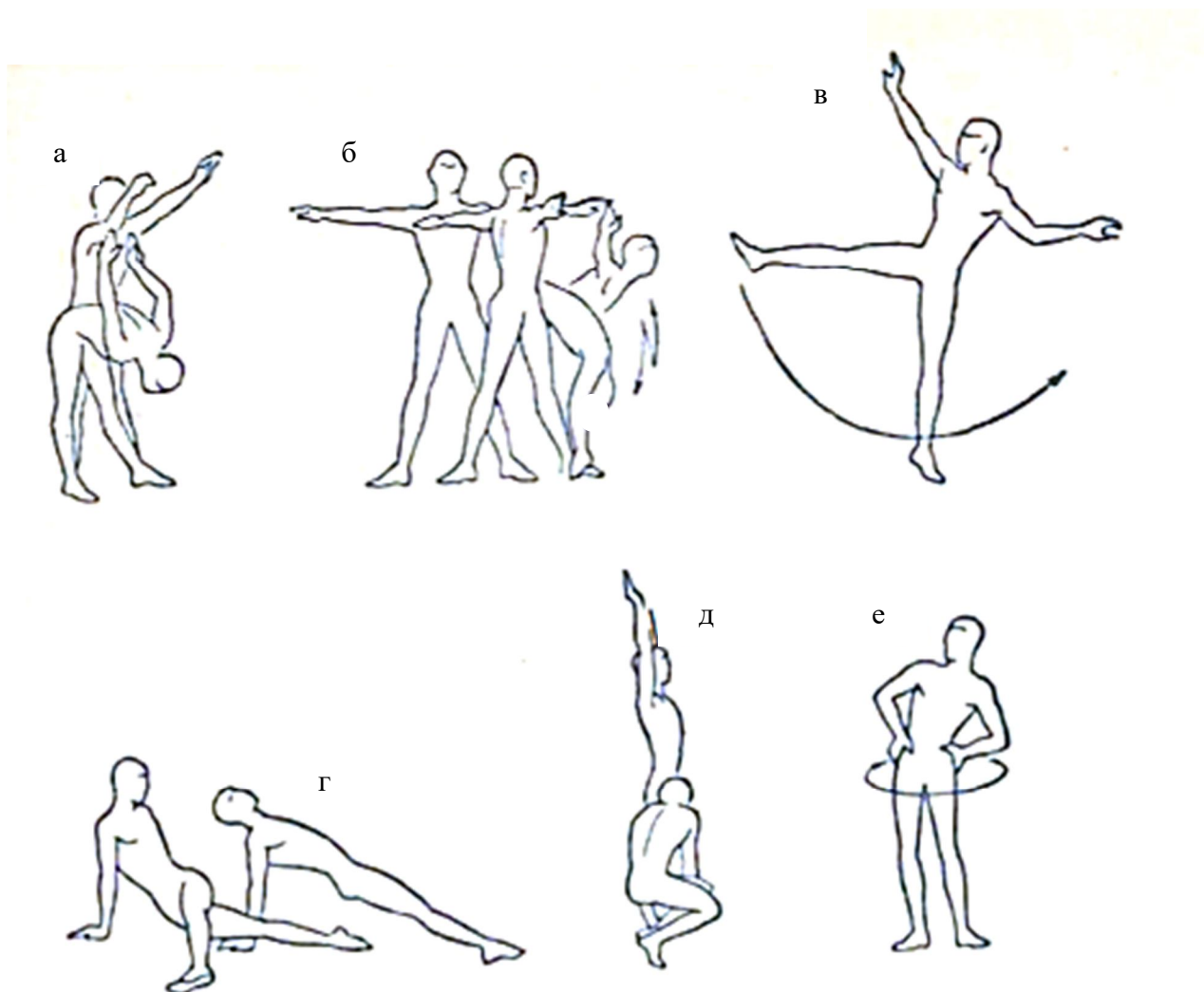


Рисунок 2.10 – Вправи для м'язів ніг і тулуба (3-й блок)

**Удари ногами** – це стрімкі кидки ногою в певному напрямку з різкою зупинкою в наміченому положенні.

1. З основного положення удар ногою п'яткою вгору.
2. З основного положення удар вперед підйомом ноги.
3. З основного положення удар назад п'яткою назовні.
4. З основного положення удар ногою вперед п'яткою назовні.

### 2.1.5 Вправи на розслаблення

Для того щоб успішно оволодіти навичкою розслаблення ніг та уникнути при цьому удару «падаючої» ноги об підлогу, бажано виконувати вправи стоячи на лавці та тримаючись однією рукою за опору. Якщо нога розслабляється правильно, то при падінні її вниз повинен відчуватися ривок.

1. Стоячи на одній нозі, іншу підтримувати під стегно рукою, розгойдуючи вільно висячу гомілку. Те саме, але не підтримуючи зігнуту ногу.

2. Стоячи на одній нозі послідовно розслабляти напружено витягнуту іншу ногу. Слідом за розслабленням і вільним падінням гомілки «звалити» ногу, давши їй вільно погойдатися.

3. Стоячи на краю лавки та тримаючись за опору, напружено підняти вільну ногу назад. Розслабивши м'язи, «звалити» ногу та вільно похитувати нею. При цьому необхідно відчувати тяжкість розслаблено висячої ноги.

4. Стоячи на одній нозі, робити махові рухи вперед і назад розслабленою ногою. На маху назад вільно закидати гомілку.

5. Стоячи на одній нозі, «упустити» підняту назад ногу, давши їй вільно впасти на носок. Спочатку піднімати ногу на невелику висоту.

6. У положенні основної стойки по черзі розслабляти ноги, передаючи вагу тіла з однієї ноги на іншу. Руки висять розслаблено або перебувають на поясі. При виконанні вправи стежити за правильною поставою.

7. Стоячи на одній нозі, розмашисті рухи розслабленою ногою в боки, з помахом та без помахів руками.

8. У положенні стойки на лопатках по черзі розслабляти ноги «упустити» гомілку, потім стегно. Те саме, але одночасно «упустити» обидві ноги.

#### 2.1.6 Вправи з обтяженнями

Для того щоб підвищити навантаження на заняттях із волейболу, будь-які гімнастичні вправи можна виконувати з гантелями, спеціальним поясом (рис. 2.11, а, б) та манжетом наповненим піском, набивним м'ячем, еспандером, амортизатором, малою штангою або гирями. Під час виконання вправ з обтяженнями успішно розвиваються сила, витривалість, гнучкість, стрибучість та швидкість.

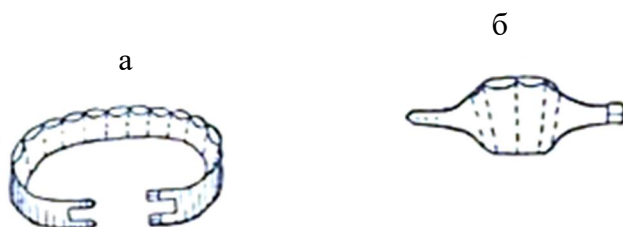


Рисунок 2.11 – Спеціальний пояс та манжет наповнений піском

## 2.2 Парні вправи

Під час виконання парних вправ навантаження на організм спортсменів значно збільшується. До того ж ці вправи підвищують емоційний стан. Для проведення парних вправ потрібно підібрати партнерів, що приблизно дорівнюють за силою та вагою. Тренер зобов'язаний регулювати темп та дозування виконуваних вправ, стежити за правильністю хвата рук, а також за тим, щоб виконання парних вправ не переходило в особисте змагання. Особливо важливо дотримуватися цих вимог у вправах на опір, де кожен повинен враховувати можливість партнера. Парні вправи удвох зазвичай потрібно виконувати в повільному темпі.

### 2.2.1 Вправи для м'язів рук і плечового пояса

Вправи в опорі.

1. Стоячи обличчям один до одного на відстані витягнутої руки і взявшись за руки, по черзі згинати та випрямляти руки, чинячи опір (рис. 2.12, а).

2. Перший піднімає руки вгору, другий утримує їх, чинячи опір (рис. 2.12, б). Те саме, але перший опускає руки вниз (рис. 2.12, в).

3. Перший сидить на підлозі, руки в сторони, другий стоїть позаду партнера, упершись коліном у спину, та тримає його за руки. Перший намагається звести руки вперед (рис. 2.12, г). Те саме, але розвести руки в сторони (рис. 2.12, д).

4. Перший, стоячи ноги нарізно, руки вгору, намагається опустити прямі руки вниз, другий чинить опір (рис. 2.12, е). Те саме, але прагне підняти прямі руки вгору (рис. 2.12, ж). Те саме, але прагне опустити руки вниз. Те саме, але прагне підняти руки вгору (рис. 2.12, и).

5. Перший тримаючи ноги нарізно, згинає руки в ліктях, лікті в боки. Другий чинить опір (рис. 2.12, к).

6. Стоячи один перед одним та тримаючись за руки, перший прагне підняти руки вгору, другий чинить опір (рис. 2.12, л). Те саме, але руки за головою, лікті в боки (рис. 2.12, м).

7. Перший в опорі лежачи згинає та розгинає руки, другий тримає партнера за ноги. У попереку не прогинатися (рис. 2.12, н). Те саме, але перший знаходиться на височині, а другий тримає його ноги над головою (рис. 2.12, п).

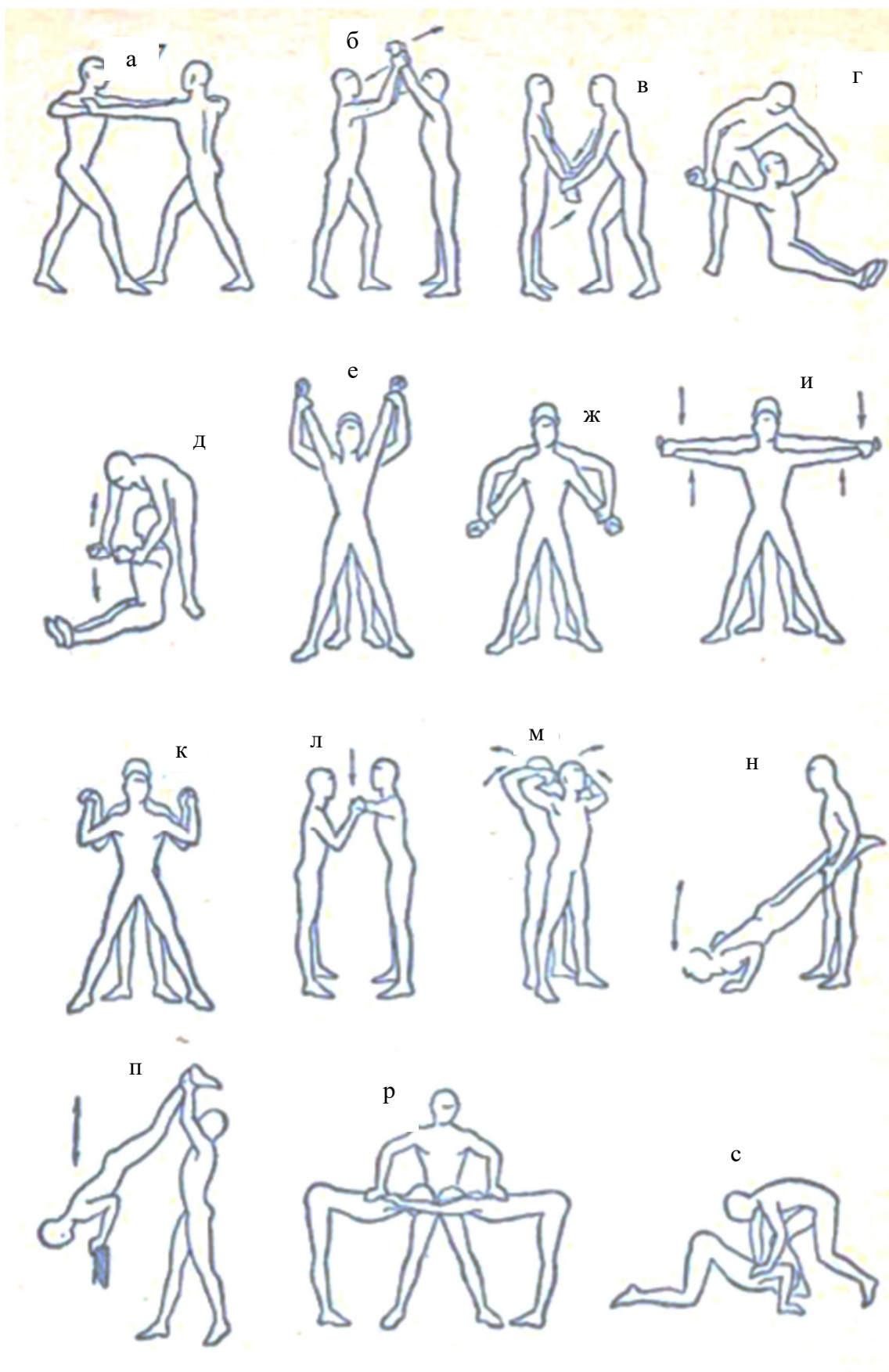


Рисунок 2.12 – Вправи парні для м'язів рук та плечового пояса (1-й блок)

Вправи з партнером для розвитку гнучкості в грудній частині хребта та у плечовому поясі потрібно виконувати обережно. Перший повинен повністю розслабити м'язи, не роблячи опору другому. Другий партнер повинен розраховувати свої сили та амплітуду рухів, не травмуючи партнера. Кожна вправа починається з легкого пружного похитування, поступово амплітуда рухів збільшується та рух закінчується різким натиском рук.

1. Цю вправу можна виконувати втрьох. Перший та другий у нахилі вперед кладуть руки на плечі один одному третій натискає руками на спину своїх партнерів та допомагає їм збільшити амплітуду руху (рис. 2.12, р). Те саме, але стоячи на колінах.

2. Перший в опорі на колінах, руки зігнуті, плечі розслаблено, другий пружинними рухами натискає на лопатки першого (рис. 2.12, с). Те саме, руки прямі.

3. Перший в опорі зігнувшись, руки назад (рис. 2.13, а), другий однією рукою утримує голову партнера, а іншою відводить його прямі руки догори.

4. Перший в основному положенні відводить прямі руки назад, другий, взявши руки партнера у ліктів, напруженими рухами зводить їх (рис. 2.13, б).

5. Стоячи впритул, спина до спini, руки в сторони, кисті з'єднані, не відпускаючи рук, кожен робить крок вперед і пружинистими рухами поступово збільшує амплітуду (рис. 2.13, в).

6. Перший лежачи прогинається в поперековій та грудній частині тіла та подає руки другому, який пружинистими рухами поступово збільшує прогин (рис. 2.13, г).

7. Перший у положенні ноги нарізно, руки в боки. Другий відводить руки партнера назад-вниз (рис. 2.13, д).

8. Перший стоячи в основному положенні руки догори. Другий, стоячи позаду, бере за руки першого, який, роблячи випад вперед, прогинається (рис. 2.13, е)

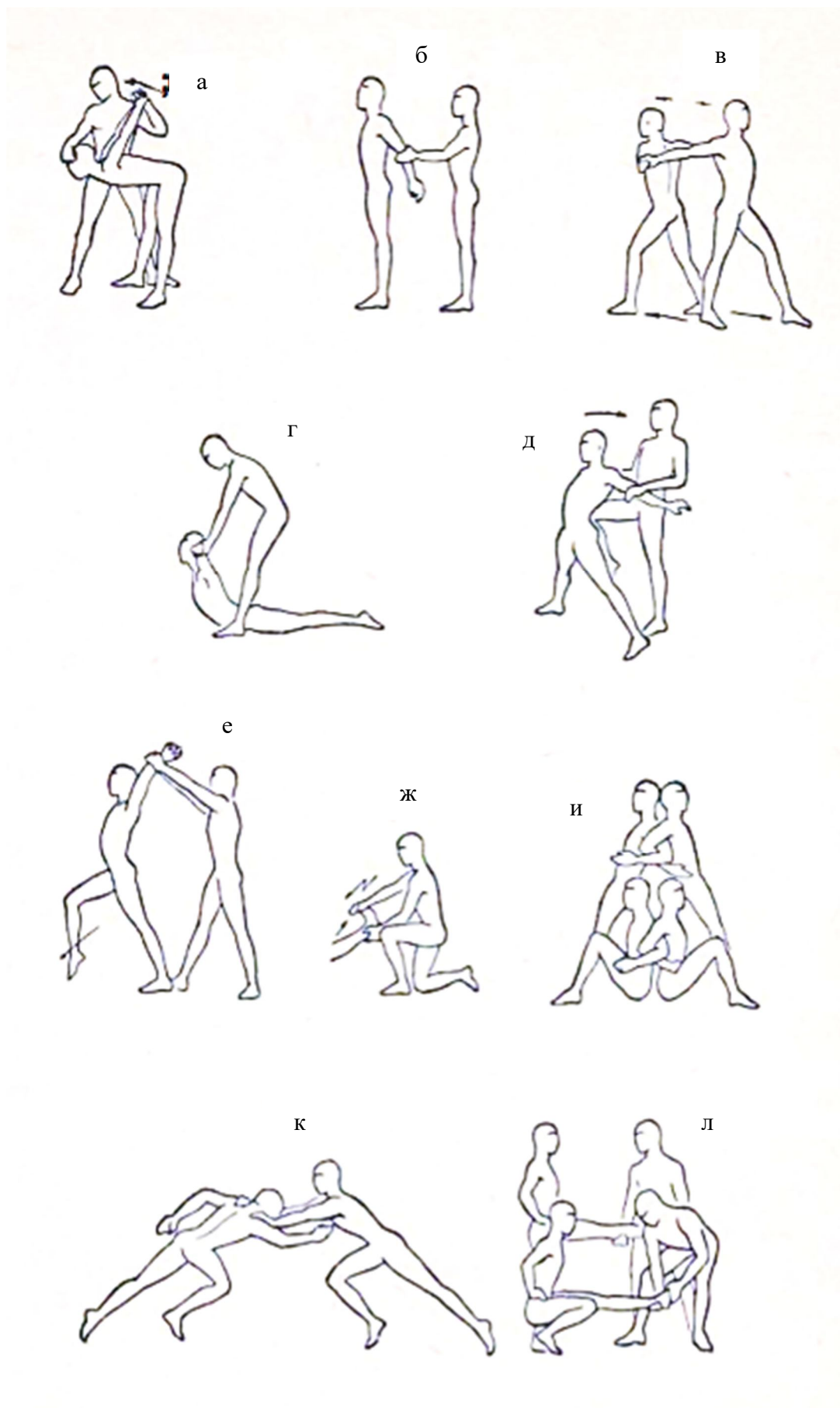


Рисунок 2.13 – Вправи парні для м'язів рук, ніг і плечового пояса (2-й блок)

### 2.2.2 Вправи для м'язів ніг

1. Перший, лежачи на спині, дає ногу другому, який бере лівою рукою за п'ятку, правою за носок та пружними рухами згинає та розгинає ногу в гомілковостопному суглобі (рис. 2.13, ж). Те саме, але в боки.

2. Партнери, стоячи спиною один до одного та тримаючись руками, зігнутими в ліктьових суглобах, присідають і встають. Вправа ускладнюється видаленням місця опори (рис. 2.13, и). Те саме, але стоячи на одній нозі.

3. Біг з низького старту. Перший біжить, другий, упираючись партнеру у плечі, чинить опір (рис. 2.13, к).

4. Перший, стоячи на одній нозі, руки на поясі, подає вільну ногу другому, потім присідає та встає на одній нозі (рис. 2.13, л).

5. Перший лягає на спину та піднімає ноги вгору, руки вздовж тіла. Другий стає спиною до партнера та лягає лопатками на його ступні. Перший згинає та розгинає ноги (рис. 2.14, а).

6. Перший лягає на спину та подає ноги другому, який перешкоджає їхньому зведенню та розведенню (рис. 2.14, б). Те саме, але в положенні на лопатках («берізка») (рис. 2.14, в). Те саме, але розведення та зведення ніг у боки.

7. Перший лежачи на спині, згинає ногу в колінному суглобі, другий чинить опір (рис. 2.14, г).

8. Перший лежить на животі зігнувши ногу та намагається її випрямити, другий надає йому опір (рис. 2.14, д). Те саме, але перший намагається зігнути ногу.

### 2.2.3 Вправи для м'язів тулуба

1. Перший сидить зігнувши ноги в колінах, руки за голову, другий стає в упор на коліна, руками впирається в ступні ніг першого, який повільно нахиляється назад та повертається у вихідне положення (рис. 2.14, е). Вправу можна ускладнити, піднявши руки вгору.

2. Те саме, але з випрямленими ногами.

3. Те саме, але сидячи зігнувшись, ноги вперед-вгору (рис. 2.14, ж).

4. Перший лежить на спині і намагається підняти прямі ноги, другий руками чинить опір.



5. Перший виконує стійку на плечах на стегнах у другого, який тримає партнера за прямі руки. Перший згинає ноги в тазостегнових суглобах та випрямляє (рис. 2.14, и).

6. Перший лежить на животі, руки вгору. Другий в упорі стоячи на колінах утримує ноги партнера. Перший прогинається назад (рис. 2.14, к).

7. Перший, стоячи на колінах, руки за головою, виконує нахили вперед. Другий, стоячи на колінах позаду першого, утримує його за ноги (рис. 2.14, л). Те саме, але повільно опускати вперед прямий тулуб (рис. 2.15, а).

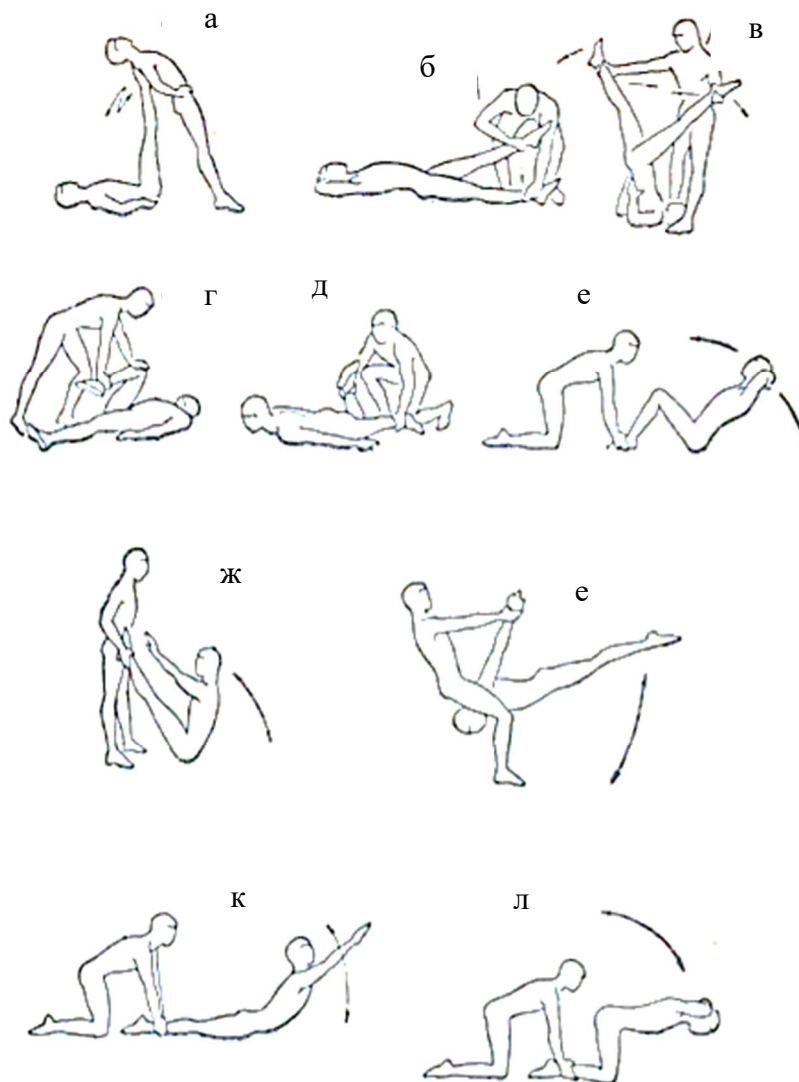


Рисунок 2.14 – Вправи парні для м'язів ніг та тулуба

8. Сидячи обличчям один до одного ноги, нарізно, впертися ступнями та взятися за руки. Перетягувати один одного (рис. 2.15, б).

9. Перший в положенні рівноваги. Другий утримує партнера за ногу. Перший нахиляється вперед (рис. 2.15, в).

10. Перший бере розведені ноги партнера до себе на стегна. Другий, лежачи на грудях, напружено прогинається (рис. 2.15, г).

11. Стоячи один проти одного, права нога попереду. Розгинаючи руки, надавати один одному опір (рис. 2.15, д) Те саме, але однією, протилежною, рукою (рис. 2.15, е).

12. Перший сидить, руки за голову, другий тримає партнера за ноги. Перший нахиляється вправо та вліво до торкання підлоги ліктем (рис. 2.15, ж). Те саме, але з положення лежачи на боці (рис. 2.15, и).

13. Перший лежить на спині, руки в боки, піднявши прямі ноги вгору. Другий в опорі на колінах тримає партнера за кисті. Перший опускає ноги вправо та вліво (рис. 2.15, к).

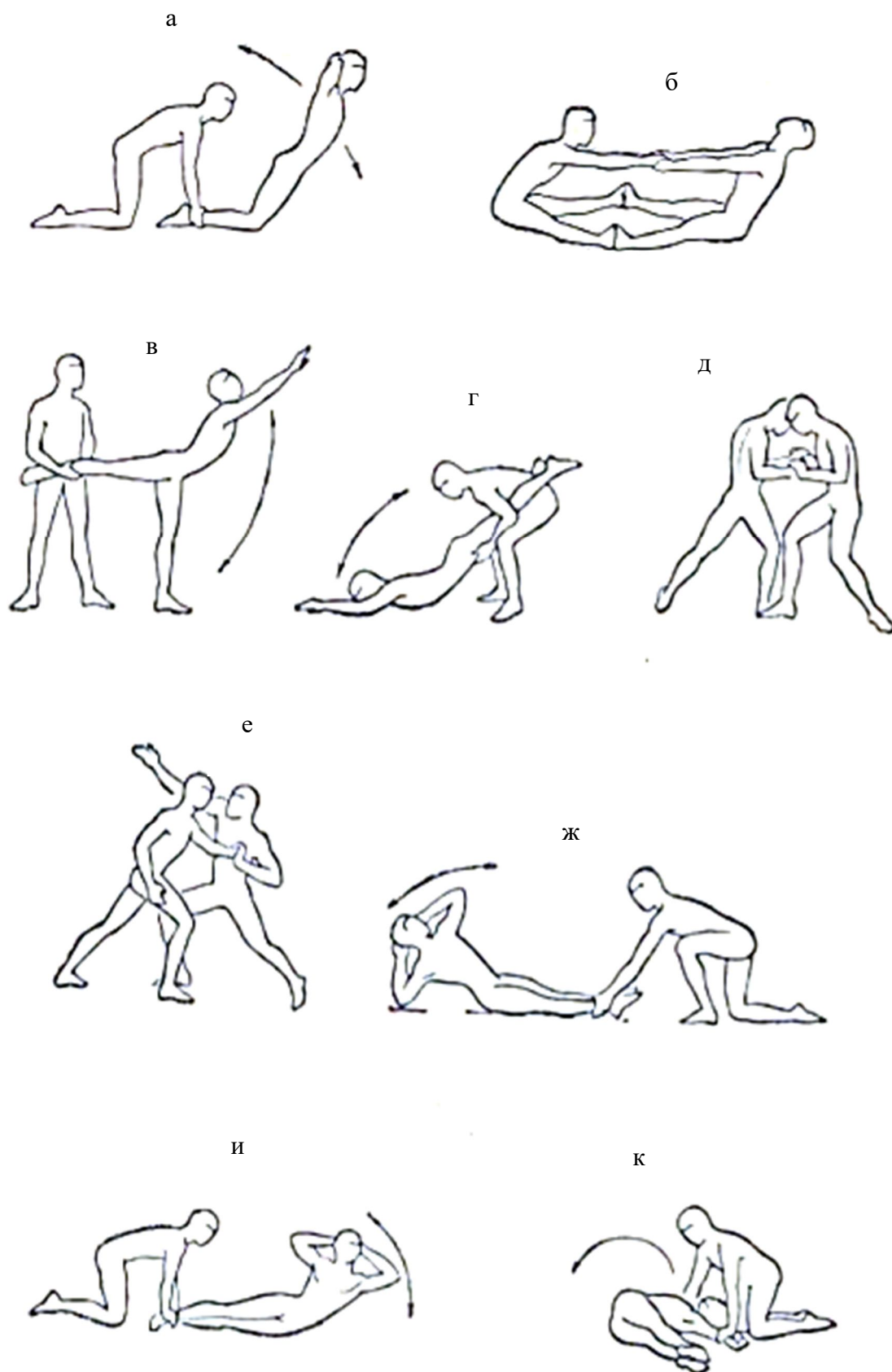


Рисунок 2.15 – Вправи парні для м'язів тулуба (1-й блок)

14. Те саме, але виконувати удвох (рис. 2.16, а).

15. Перший стоячи в нахилі вперед, руки в боки, повертає тулуб вправо та вліво. Другий надає опір (рис. 2.16, б).

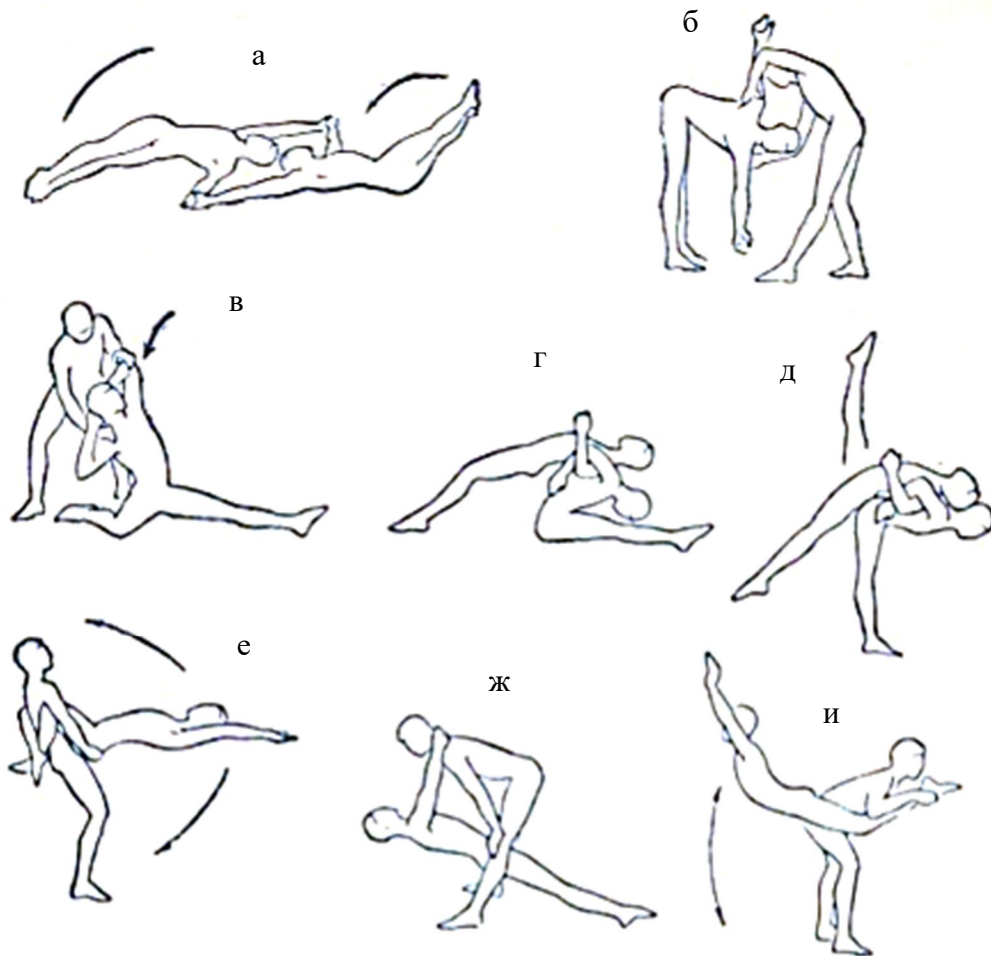


Рисунок 2.16 – Вправи парні для м'язів тулуба (2-й блок)

16. Перший сидить, випрямивши ліву ногу вперед та зігнувши праву в бік-назад. Виконувати нахил тулуба вправо та вліво, другий чинить опір (рис. 2.16, в). Те саме, але в поєднанні з поворотом тулуба.

17. Сидячи спиною один до одного і взявшись зігнутими в ліктях руками, по черзі нахилятися вперед (рис. 2.16, г). Те саме, але стоячи (рис. 2.16, д).

18. Стоячи обличчям один до другого, перший кладе руки на плечі другому та поштовхом ніг сідає верхи на партнера, який підтримує його під таз. Перший нахиляється назад (рис. 2.16, е).

19. Перший в нахилі, ноги нарізно, руки на колінах. Другий приймає вис лежачи на шиї першого. Перший нахиляє тулуб вперед (рис. 2.16, ж).

20. Перший стоїть зігнувшись. Другий сідає на нього верхи спиною до партнера. Перший нахиляється вперед та випрямляється (рис. 2.16, и).

#### 2.2.4 Вправи на гнучкість

1. Перший, стоячи, руки за голову, піднімає ногу в бік та подає її другому, який пружинистими рухами відводить її вгору (рис. 2.17, а).

2. Перший, взявшись за ший другого, подає йому ногу, другий пружинистими рухами піднімає ногу до голови (рис. 2.17, б).

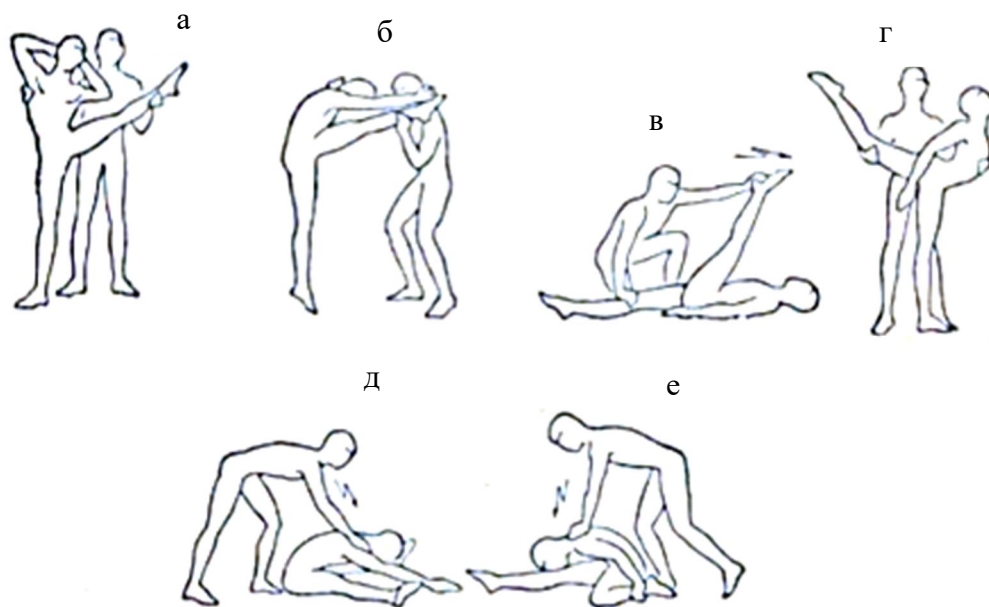


Рисунок 2.17 – Вправи парні на гнучкість

3. Перший, лежачи на спині, піднімає ногу, руки вздовж тіла. Другий пружинистими рухами відводить ногу першого вгору (рис. 2.17, в).

4. Перший приймає положення рівноваги, руки вниз. Другий бере першого однією рукою під груди, іншою за ногу та пружинистими рухами піднімає ногу (рис. 2.17, г).

5. Перший, сидячи ноги нарізно якомога ширше, нахиляється вперед, руки вперед. Другий пружинистими рухами натискає на спину (рис. 2.17, д). Те саме, але одна нога зігнута в колінному суглобі в бік-назад (рис. 2.17, е).

#### 2.3 Вправи на гімнастичній стінці

Вправи на гімнастичній стінці виконуються індивідуально та за допомогою одного або декількох товаришів.

### 2.3.1 Вправи для м'язів рук і плечового пояса

1. Стоячи на відстані 1,5–2 кроків від стінки, зробити опір на неї прямими руками. По черзі згинаючи ноги, сильно натискати руками на стінку, як би прагнути зрушити її з місця.

2. В опорі, стоячи на відстані кроку, згинати та випрямляти руки. Те саме, але стоячи боком до стінки.

3. Стоячи на відстані 1,5–2 кроків від стінки, впасти вперед в опір лежачи на зігнутих руках. Відштовхнувшись руками, повернутися в початкове положення.

4. З опору лежачи зігнувшись, ноги на рейці, пересування на руках в опір лежачи (рис. 2.18, а).

5. Згинання та розгинання рук в опорі попереду, руки на рейці, за допомогою партнера, який підтримує тулуб зігнутою рукою. Те саме, але ноги на рейці. Випрямляючи руки, зігнути ноги. Те саме, але не згинаючи ніг. Те саме, але випрямляючи руки, піднімати одну ногу назад.

6. Розгинання та згинання рук з партнером, що стоїть на руках. Верхній для полегшення вправи підтягується на руках (рис. 2.18, б).

7. Верхній в опорі стоячи зігнувшись на гімнастичній стінці. Нижній піднімає та опускає верхнього (рис. 2.18, в).

8. З вихідного положення стойки на руках пересуватися від стінки, не згинаючи рук, одночасно пересуваючись ногами по рейках. Виконуючи рух у зворотній послідовності, повернутися в початкове положення (рис. 2.18, г).

9. У стойці на руках, носки під рейкою, згинати та випрямляти руки (рис. 2.18, д).

10. Згинання та розгинання рук у висі стоячи. Те саме, але опускаючись на одну рейку нижче. Те саме, але піднімаючи руку та ногу в бік.

11. З вису стоячи одночасні перехоплення руками до опору сидячи зігнувшись (рис. 2.18, е).

12. З вису присівши, руки зігнуті, перехоплення за рейки, одночасно випрямляючи ноги та руки (рис. 2.18, ж).

13. З вису спиною, а потім обличчям до стінки, згинати та випрямляти руки (рис. 2.18, и). Руками можна братися хватом зверху і знизу.

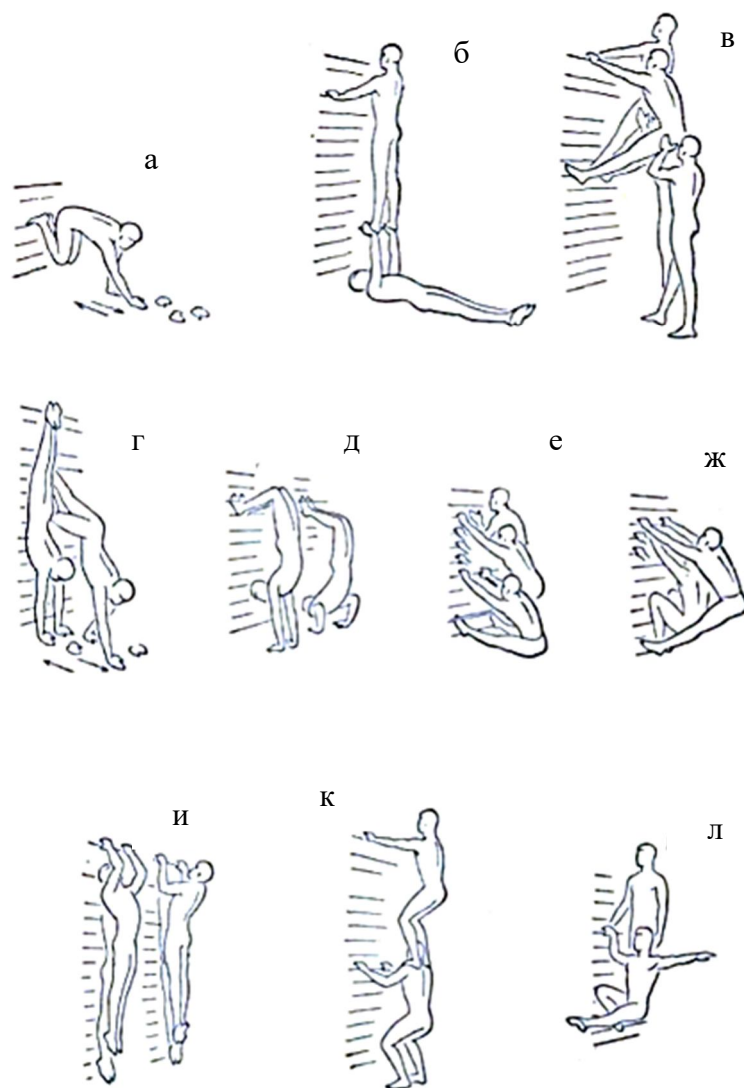


Рисунок 2.18 – Вправи на гімнастичній стінці для м'язів рук і плечового пояса

### 2.3.2 Вправи для м'язів ніг

1. З упору стоячи присідання на обох ногах. Те саме з вису стоячи на зігнутих руках.
2. Присідання на одній нозі, інша на рейці.
3. Присідання з партнером, що стоїть на плечах (рис. 2.18, к).
4. Присідання на одній нозі, стоячи на рейці та тримаючись рукою на рівні тазу, вільну ногу відводити вперед, назад (рис. 2.18, л).
5. У висі обличчям до стінки, прогинаючись, розводити ноги в боки.

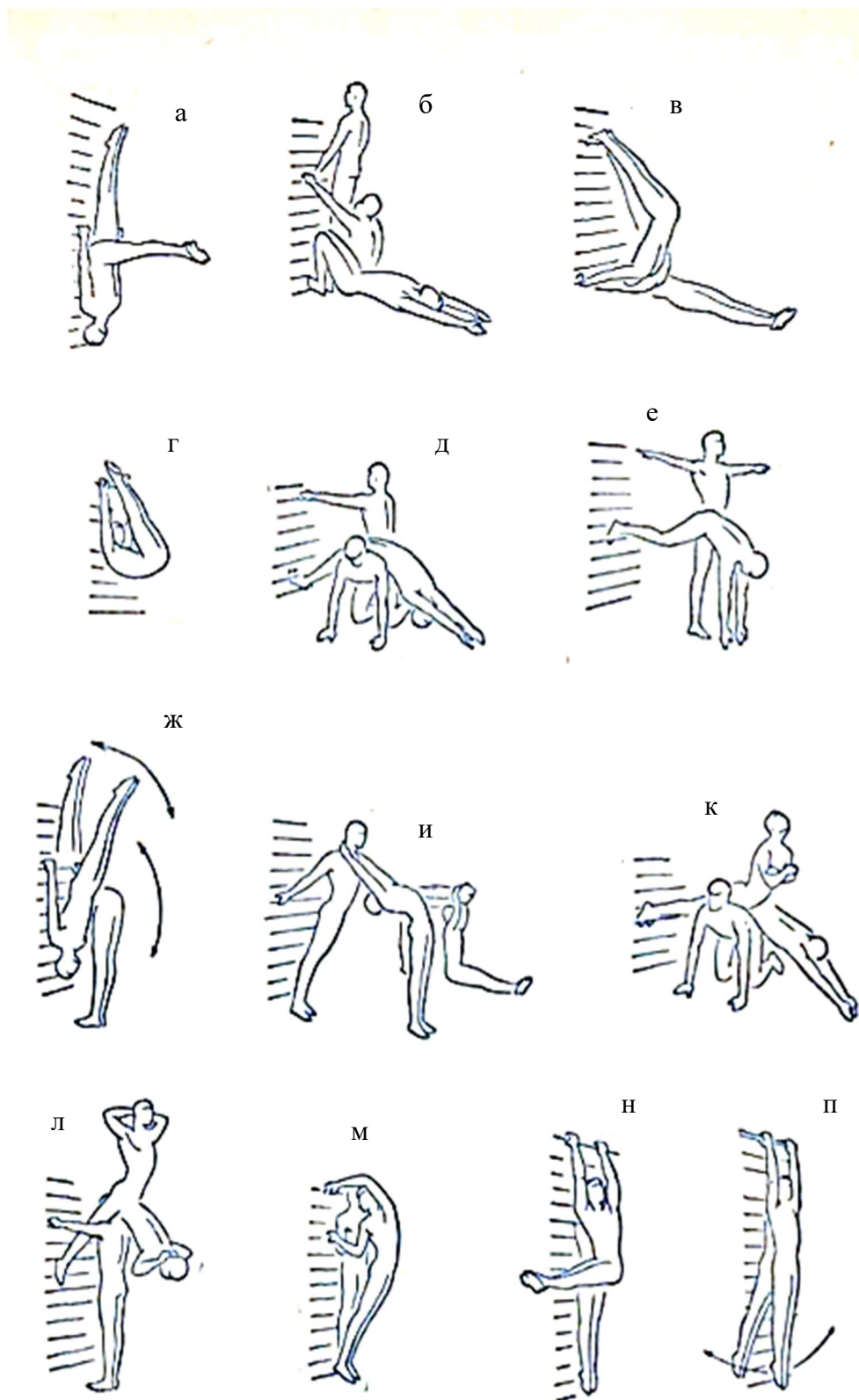


Рисунок 2.19 – Вправи на гімнастичній стінці для м'язів тулуба (I-й блок)

6. У висі спиною до стінки по черзі та одночасно згинати ноги в колінних суглобах.



7. У висі обличчям до стінки, прогинаючись, по черзі відводити прямі ноги назад. Те саме, але одночасно відводити обидві ноги.

8. З вису головою вниз, спиною до стіни, опускати ноги та повертатися в початкове положення (рис. 2.19, а).

### 2.3.3 Вправи для м'язів тулуба

1. Стоячи на відстані кроку від стінки, зачепитися носком зігнутої ноги. Випрямляючи ногу, нахилитися прямим тілом назад. Те саме, але піднімаючи руки вгору.

2. Сидячи обличчям до стінки, тримаючись за рейку на висоті плечей, носками зігнутих ніг зачепитися за рейку. Повільно лягти на спину та швидко повернутися в початкове положення. Те саме, але з положення стоячи (рис. 2.19, б).

3. Лежачи на спині, зачепитися носками за рейку. Нахилиючись вперед, торкатися руками рейки.

4. Лежачи на спині головою до стінки та тримаючись за рейку руками, різко згруппуватися.

5. Лежачи на спині головою до стінки і тримаючись за рейку руками, піднімаючи прямі ноги через стійку на лопатках, торкнутися ногами стінки. Те саме, але різко згинаючись, зачепитися носками за рейку (рис. 2.19, в).

6. Лежачи на спині, взятися руками за рейку, підняти ноги та таз до стойки на лопатках і виконувати кругові рухи ногами («велосипед»).

7. З того ж вихідного положення ніг виконати переворот у стійку на голові.

8. З положення вису на гімнастичній стінці піднімати ноги, зігнуті в колінних суглобах, до грудей. Те саме, але прямі ноги. Те саме, але ноги навхрест.

9. З положення вису на гімнастичній стінці піднімати прямі ноги до горизонталі. Те саме, але розводити ноги в боки. Те саме, але піднімати ноги до торкання носками рейки (рис. 2.19, г).

10. Сидячи на спині партнера, носками зачепитися за рейку. Прогинатися до торкання підлоги руками (рис. 2.19, д).

11. Стоячи спиною до стінки та тримаючись руками за рейку на рівні таза, нахили вперед.

12. Стоячи спиною до стінки, однією ногою зачепитися за рейку. Нахили вперед прямим тулубом, руки в різних положеннях. Те саме, але в нахилі торкатися руками підлоги (рис. 2.19, е).

13. Лежачи на животі, руки за спиною, ногами зачепитися за рейку. Прогинатися у грудній і поперековій частинах хребта.

14. Лежачи на животі та тримаючись руками за рейку, піднімати прямі ноги, прогинаючись у попереку.

15. З вису зігнувшись, спиною до стінки піднімати прямі ноги до вису прогнувшись (рис. 2.19, ж).

16. Перший в упорі стоячи, зігнувшись, тримається за рейку руками на висоті тазу, другий, сидячи на підлозі, тримається руками за шию товариша. Перший випрямляє тулуб, другий, встаючи прогинається назад (рис. 2.19, и).

17. Лежачи на спині партнера, зачепитися ногами за рейку та прогинатися в грудній і поперековій частинах хребта (рис. 2.19, к).

18. Перший стоячи обличчям до гімнастичної стінки руки на рейці на рівні плечей, другий впираючись стегнами в плечі першого, нахиляється вперед та випрямляється (рис. 2.19, л).

19. З опору стоячи на рейці та тримаючись прямими руками на рівні плечей, повертати тулуб, опускаючись на рейку нижче.

20. Стоячи спиною до стінки на одній нозі, носком іншої зачепитися за рейку та нахилятися вперед, повертати тулуб в один, потім у другий бік.

21. Повороти тулуба у висі спиною до стінки, стоячи на нижній рейці, правою рукою триматися на рівні плеча, лівою вгорі. Прогинаючись, повертати тулуб, не зрушуючи ступенів з місця (рис. 2.19, м).

22. У висі спиною до стінки кругові рухи прямими ногами (рис. 2.19, н).

23. У висі спиною до стінки розгойдування в боки прямим тілом (рис. 2.19, и).

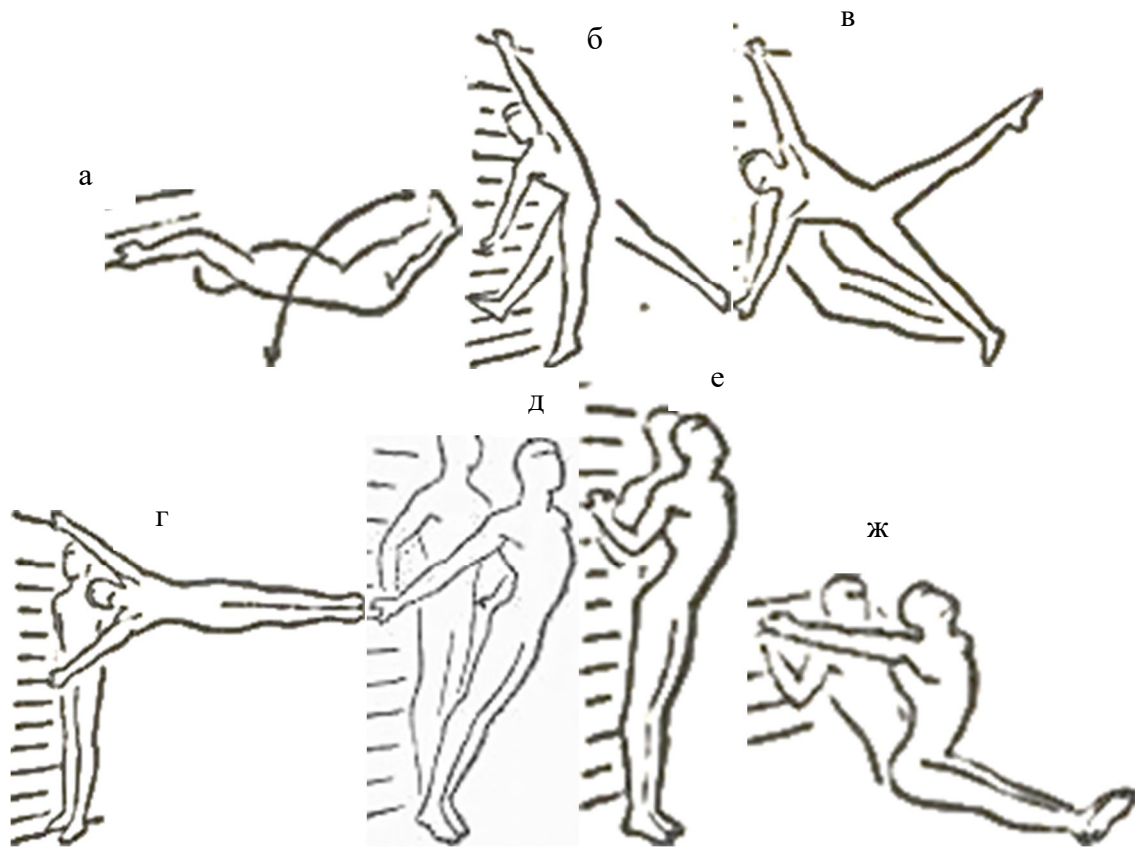


Рисунок 2.20 – Вправи на гімнастичній стінці для м'язів тулуба (2-й блок)

24. Лежачи на спині та тримаючись за нижню рейку руками, зігнутися в тазостегнових суглобах, ноги прямі і, повертаючи тулуб, торкатися носками прямих ніг підлоги збоку (рис. 2.20, а).

25. Стоячи обличчям до стінки на одній нозі, тримаючись за рейки так, як показано на (рис. 2.20, б), відводити ліву ногу в бік з поворотом тулуба.

26. Сидячи обличчям до стінки та тримаючись руками на рівні плечей, носками прямих ніг зачепитися за рейку. Повертаючи тулуб, відводити руку в бік повороту.

27. З опору сидячи боком, хват лівою вгорі, прогинатися та відводити ногу в бік (рис. 2.20, в).

28. Стоячи боком до стінки, правим носком зачепитися за рейку та виконувати нахили в сторони.

29. Лежачи на животі, прогнутися, носками зачепитися за рейку, руки за спину. Повертати тулуб вправо та вліво.

30. З вису стоячи боком, ліва у висі, права в опорі, поштовхом ніг горизонтальний вис (рис. 2.20, г).

### 2.3.4 Вправи на гнучкість

1. З вису стоячи спиною до стінки прогинання в грудній та поперековій частинах хребта.

2. Стоячи спиною до стінки та тримаючись руками за рейку, випрямити одну руку, другу підняти вгору, прогнутися. Те саме, але рейку не відпускати (рис. 2.20, д).

3. Стоячи спиною до стінки та тримаючись руками на рівні плечей, не відриваючи тазу, прогинатися в грудній частині, трохи випрямляючи руки (рис. 2.20, е). Те саме, але сидячи впритул до стінки.

4. Сидячи на відстані кроку від стінки, зробити опір ліктем на стінку та взятися за рейку руками. Випрямляючи руки, прогинатися (рис. 2.20, ж).

5. Стоячи спиною впритул до стінки, взятися руками на висоті тазу, з кроком вперед прогинатися. Те саме, але відпускаючи різнойменну руку.

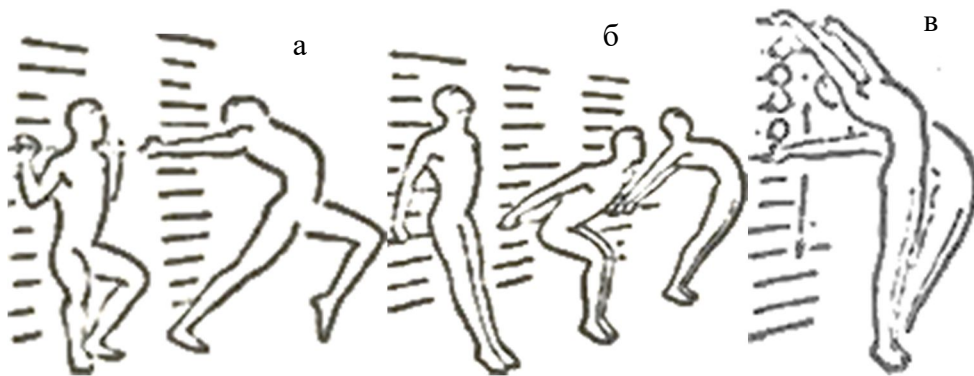


Рисунок 2.21 – Вправи на гімнастичній стінці на гнучкість (1-й блок)

6. Стоячи в присіді спиною до стінки, триматися руками на рівні плечей. Прогинатися по черзі піднімаючи ноги (рис. 2.21, а).

7. Стоячи спиною до стінки на відстані кроку, зробити опір ліктями на неї та триматися руками на висоті тазу. Хвилеподібне прогинання (рис. 2.21, б).

8. Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані кроку від стінки, взятися за неї руками та, перебираючи ними вниз, сильно прогнутися (рис. 2.21, в).

9. У висі стоячи зігнувшись, ноги на крок від стінки, руки на висоті плечей, випрямляючи руки, прогинатися (рис. 2.22, а).

10. З положення вису сидячи руки на рейці широко, встати, прогинаючись (рис. 2.22, б).

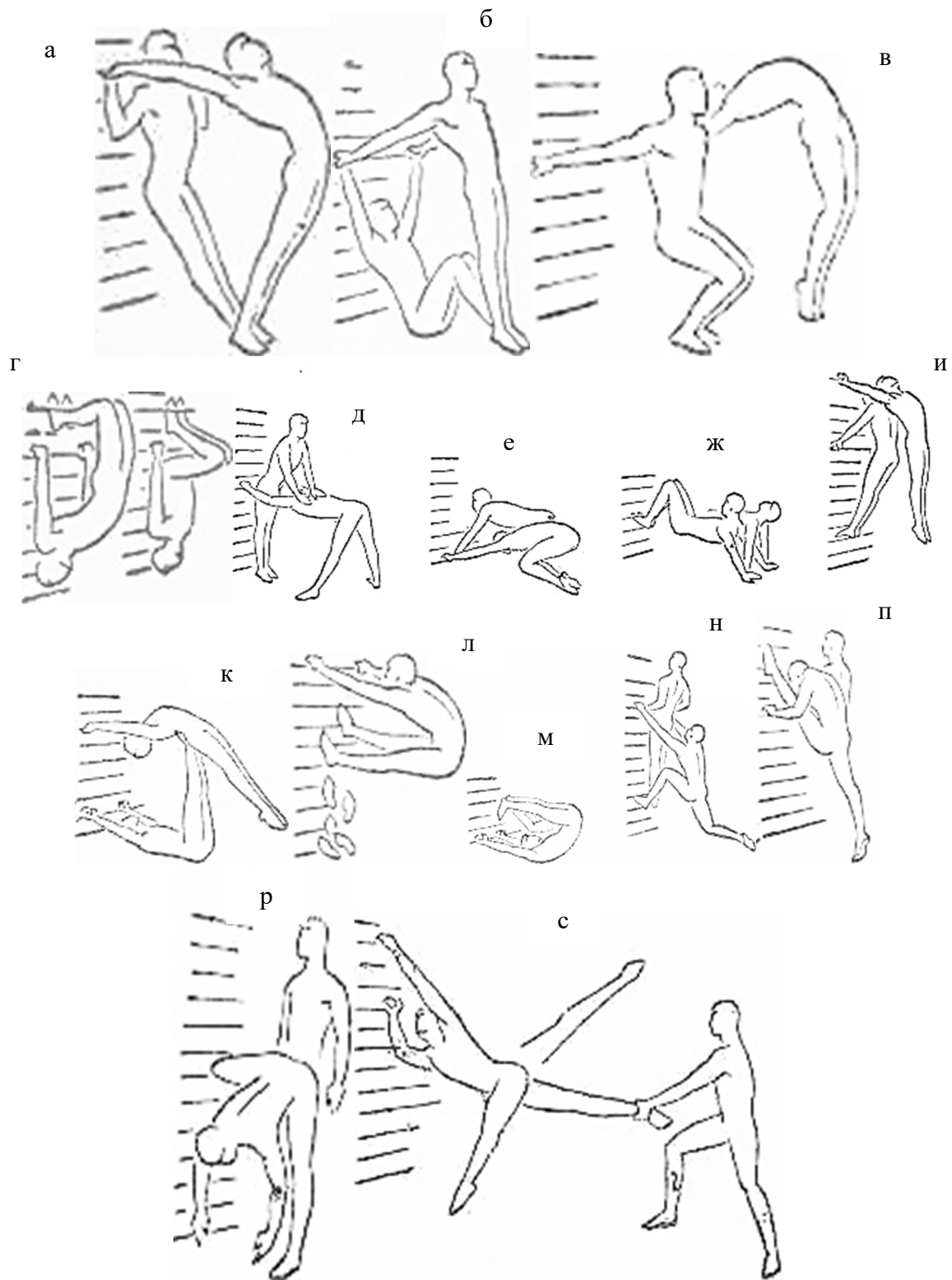


Рисунок 2.22 – Вправи на гімнастичній стінці на гнучкість (2-й блок)

11. З вису сидючи, встаючи прогнутися та підняти одну ногу вперед. Те саме, але за допомогою товариша, який за витягнуту ногу відтягує партнера, допомагаючи йому сильніше прогнутися.

12. З вису сидючи на п'ятах прогинання вперед у вис, стоячи на колінах. Те саме, але хват руками на висоті плечей. Те саме, але хват руками на висоті тазу. Те саме, але встаючи на ноги.

13. Стоячи на відстані кроку від стінки в упорі сівши, взятися за рейку хватом знизу на висоті плечей. Випрямляючи ноги та піднімаючись на носки, зробити викрут у плечових суглобах (рис. 2.22, в).

14. У положенні висячи зачепитися носками зігнутих ніг за рейку. Прогинаючись, випрямляти ноги.

15. У висі головою вниз зачепитися носками зігнутих ніг за рейку. Прогинатися та повертатися в початкове положення (рис. 2.22, г).

16. У положенні стоячи обличчям до гімнастичної стінки, руки витягнуті на рейці розгинатися та згинатися в тазостегнових суглобах. Те саме, але стоячи на відстані кроку від стінки. Те саме, але за допомогою товариша, який натискає руками на плечі, тим самим збільшуючи прогин у плечових суглобах та попереку (рис. 2.22, д).

17. В опорі стоячи на колінах, пружинисті покачування, прогинаючись у плечових суглобах (рис. 2.22, е).

18. З опору лежачи ззаду, зігнуті ноги на рейці, пружинисті похитування (рис. 2.22, ж).

19. Перший в опорі стоячи на стінці лицем до неї. Другий у висі, упираючись спиною в спину партнера, прогинається за допомогою першого (рис. 2.22, и).

20. Перший, лежачи на спині, підтримує ступнями другого. Перший, згинаючи та випрямляючи ноги, плавно погойдує другого (рис. 2.22, к).

21. Лежачі на животі та тримаючись зігнутими руками за рейку, прогнутися, перехоплюючи руками по рейках якомога вище.

22. Лежачи на животі, руки вгору, зачепитися носками за рейку. Прогнутися, поставивши зігнуті руки впритул біля грудей, і по черзі піднімати ноги назад.

23. В опорі лежачи, руки на рейці, по черзі піднімати прямі ноги назад.

24. Сидючи на п'ятах, триматися руками за рейку. По черзі встаючи на коліно, прогинатися, робити мах ногою назад.

25. В положенні вису стоячи на одній нозі на нижній рейці, потужним махом протягнути ногу між руками вище.

26. В положенні вису стоячи лицем до стінки, переставляючи прямі ноги вгору, прийти у вис зігнувшись (рис. 2.22, л).

27. Лежачи на спині зігнувшись та тримаючись за рейку, опертися зігнутими ногами об рейку. Натискаючи на стіну пружинними рухами, намагатися випрямити ноги (рис. 2.22, м).

28. У висі стоячи на рейці, присідаючи на одній нозі, відводити іншу назад, намагаючись торкнутися підлоги носком ноги якомога далі (рис. 2.22, н).

29. Стоячи обличчям до стінки, одна нога на рейці, пружинні нахили вперед, згинаючи ногу, що спирається на рейку; руки в різних положеннях. Те саме, але нахили до прямої ноги.

30. У шпагаті одна нога на рейці, притягувати тулуб до ноги (рис. 2.22, п).

31. Стоячи боком до стінки, покласти гомілку ноги на рейку на висоті тазу. Пружинні нахили вперед (рис. 2.22, р).

32. В положенні висячи боком махи вільної ногою в бік та вперед. Те саме, але з допомогою товариша (рис. 2.22, с).

## 2.4 Вправи з набивним м'ячем

Вправи з набивним м'ячем добре зміцнюють кисті рук, що дуже важливо для волейболістів. Під час їхнього виконання збільшується навантаження на організм спортсменів та підвищується інтерес до заняття. Вага м'яча коливається від 1 до 6 кг. На початку варто займатися з легким м'ячем, а потім вагу його поступово збільшувати. В іграх з набивним м'ячем рекомендується застосовувати м'яч меншої ваги.

### 2.4.1 Вправи для м'язів рук та плечового пояса

1. М'яч внизу. Згинаючи руки в ліктьових суглобах, торкатися м'ячем грудей. Те саме, але руки випрямити догори, лікті в боки не розводити.

2. М'яч біля грудей. Випрямляти руки вперед.

3. М'яч внизу. Прямими руками піднімати м'яч вгору та опускати вниз.

4. М'яч на рівні грудей. Тримаючи м'яч пальцями, не торкаючись долонями, підняти вгору, опустити за голову та повернути в початкове положення. Лікті розводити у бік.

5. Стоячи м'яч внизу. Підкинути м'яч вгору прямими (зігнутими) руками, упіймати та повернутися в початкове положення. Те саме, в положенні сидячи.

6. М'яч за головою. Кинути м'яч вгору й упіймати.

7. М'яч на рівні грудей. Відводити руки в боки на рівні плечей, поперемінно перекладаючи м'яч з однієї руки в іншу. Голову не опускати, в попереку не прогинатися.

8. М'яч вгорі. Опускати м'яч у боки поперемінно, перекладаючи його з однієї руки в іншу. Те саме, але перекидати м'яч з однієї руки в іншу.

9. Перекидати м'яч з руки на руку (жонглювання) (рис. 2.23, а). Те саме, над головою.

10. Лежачи на спині, підняти м'яч вперед. По черзі опускати м'яч в боки до торкання рукою підлоги та повертатися в початкове положення. Те саме, але піднімати м'яч вгору та опускати на підлогу за голову.

11. З положення лежачи м'яч вгорі, кругові рухи руками.

12. М'яч попереду на витягнутих вперед руках. Згинаючи руки в ліктьових суглобах, повертати кисті пальцями до себе до торкання м'ячем грудей та від себе (рис. 2.23, б).

13. М'яч за спиною вниз. Повільно відводити м'яч назад-вгору та опускати назад.

14. М'яч попереду. Передавати м'яч за спину та вперед, не торкаючись ним тіла (рис. 2.23, в).

15. М'яч в правій руці вниз. Піднімати м'яч спіралью вгору та опускати вниз (рис. 2.23, г).

#### 2.4.2 Вправи для м'язів ніг і тулуба

1. М'яч за спиною вниз. Присідати з м'ячем за спиною. Тулуб тримати прямим.

2. Лежачи на спині, затиснути м'яч між ногами. Підняти прямі ноги вгору, зігнути в колінних суглобах та опустити вниз в початкове положення (рис. 2.23, д).

3. Упор сидячи, м'яч між ногами. Зігнути ноги в колінах, підняти вгору та робити ними кругові рухи (рис. 2.23, е).

4. Лежачи на спині, затиснути м'яч між ногами. Піднімаючи ноги, кинути м'яч через себе.

5. Лежачи на животі, руки перед грудьми, затиснути м'яч між ногами. Згинати та розгинати ноги.



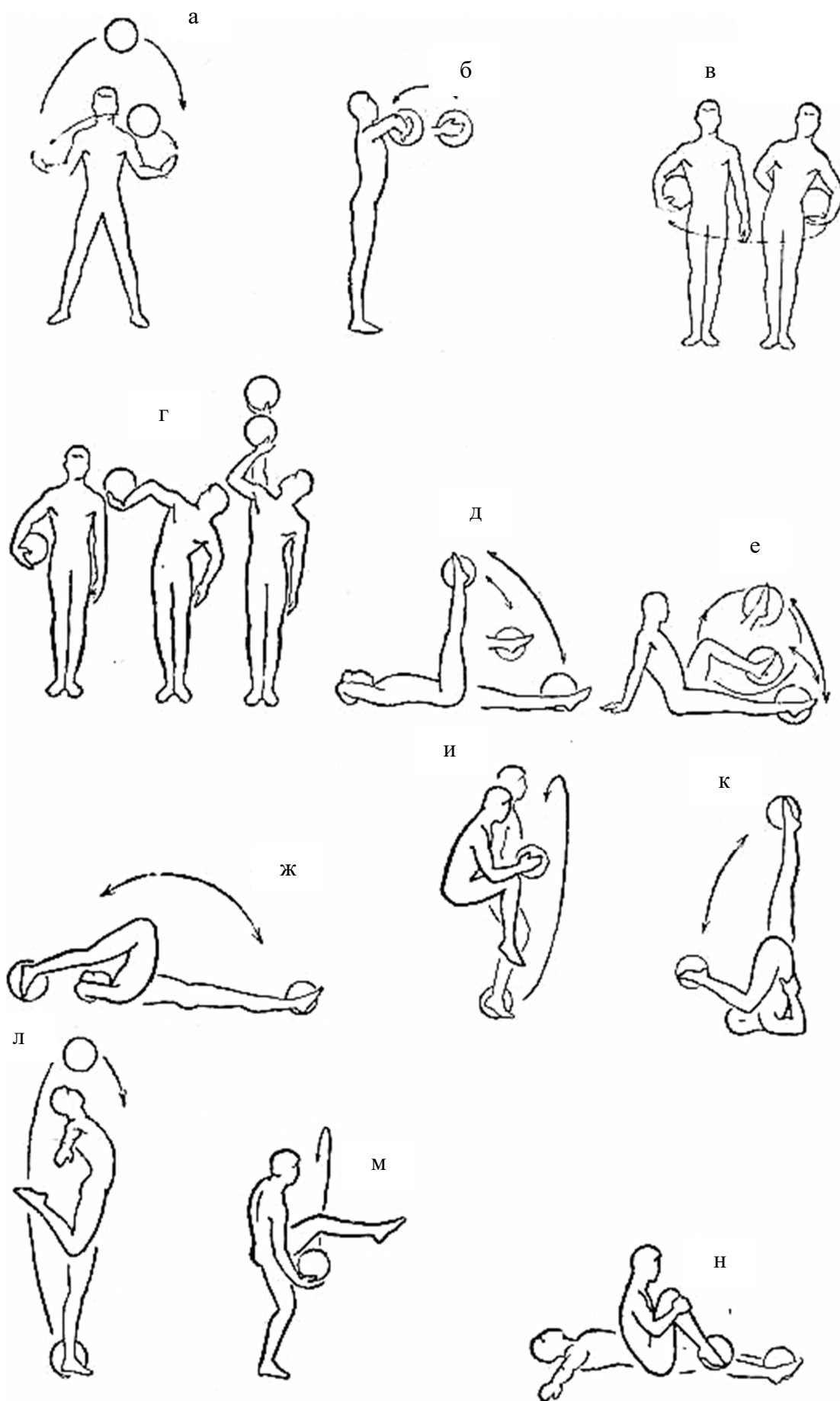


Рисунок 2.23 – Вправи з набивним м'ячем для м'язів рук, ніг, тулуба та плечового пояса

6. Лежачи на спині, затиснути м'яч між ногами. Піднімати ноги вгору до торкання підлоги за головою та повертатися в початкове положення (рис. 2.23, ж).

7. У стоячій на лопатках затиснути м'яч між ногами. Згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися колінами лоба та повернутися в початкове положення (рис. 2.23, к).

8. Основна стійка, м'яч між ногами. Стрибком підкинути м'яч вгору та упіймати його руками (рис. 2.23, и).

9. Основна стійка, м'яч між ногами. Стрибком кинути м'яч через себе та упіймати (рис. 2.23, л).

10. М'яч в правій руці. Кинути м'яч з-під ноги вгору та упіймати його руками (рис. 2.23, м).

11. Лежачи на спині, затиснути м'яч між ногами. Різко згруппуватися (рис. 2.23, н).

#### 2.4.3 Вправи для м'язів рук і тулуба

1. Сидячи, м'яч попереду в прямих руках. Лягаючи на спину, м'яч покласти на ноги та повернутися в початкове положення.

2. Лежачи, м'яч вгорі, кинути м'яч вперед (рис. 2.24, а).

3. Сидячи, м'яч біля грудей. Кинути м'яч вперед.

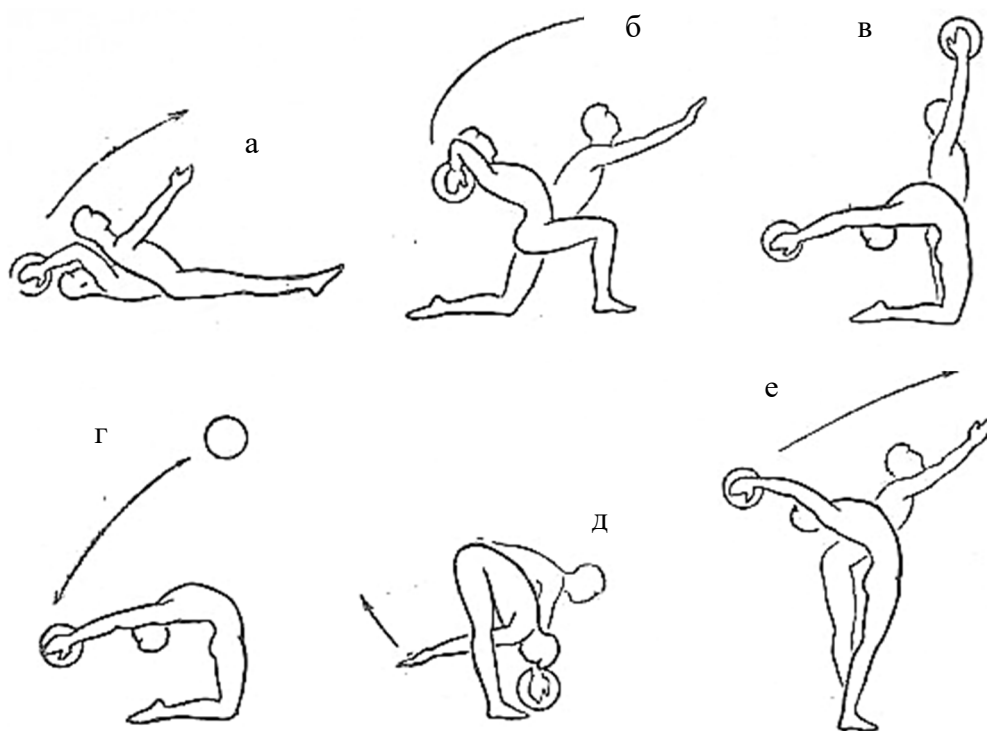


Рисунок 2.24 – Вправи з набивним м'ячем для м'язів рук і тулуба (1-й блок)

4. Сидячи, м'яч вгорі. Кинути м'яч вперед.
5. Початкове положення те саме. Нахилиючись назад, прогнутися.
6. Стоячи на одному коліні, інша нога попереду, м'яч вгорі. Прогнутися, м'яч за голову.
7. Початкове положення те саме. Кинути м'яч із-за голови вперед (рис. 2.24, б).
8. Стоячи у випаді вперед, руки прямі, м'яч вгорі. Сильно прогнутися назад. Те саме, стоячи на колінах (рис. 2.24, в). Те саме, але кинути м'яч після прогинання вперед (рис. 2.24, г). Те саме, але нахилиючись з прямим тілом.
9. Стоячи зігнувшись, ноги нарізно, м'яч внизу. Кинути м'яч між ногами (рис. 2.24, д). Те саме, з положення стоячи ноги нарізно.
10. М'яч вгорі, руки прямі, прогнутися назад та кинути м'яч вперед (рис. 2.24, є).
11. Сидячи, м'яч вгорі, руки прямі. Нахилившись вперед, торкнутися м'ячем ніг.
12. Сидячи, м'яч біля грудей. Кинути м'яч назад через голову (рис. 2.25, а).
13. Стоячи на колінах, м'яч вгорі, руки прямі. Нахилитися вперед з прямим тулубом (рис. 2.25, б).
14. Стоячи зігнувшись, ноги нарізно, м'яч за головою. Випрямляти руки вгору.
15. М'яч внизу. Випад вперед, м'яч вперед-вгору (рис. 2.25, в).
16. М'яч внизу за спиною. Нахилиючись вперед, кинути м'яч через себе (рис. 2.25, г).
17. М'яч внизу. Піднімаючись на носки, кинути м'яч вперед-вгору (рис. 2.25, д).
18. Лежачи на животі, м'яч вгорі, руки прямі. Прогинаючись, відводити м'яч за голову (рис. 2.25, е).

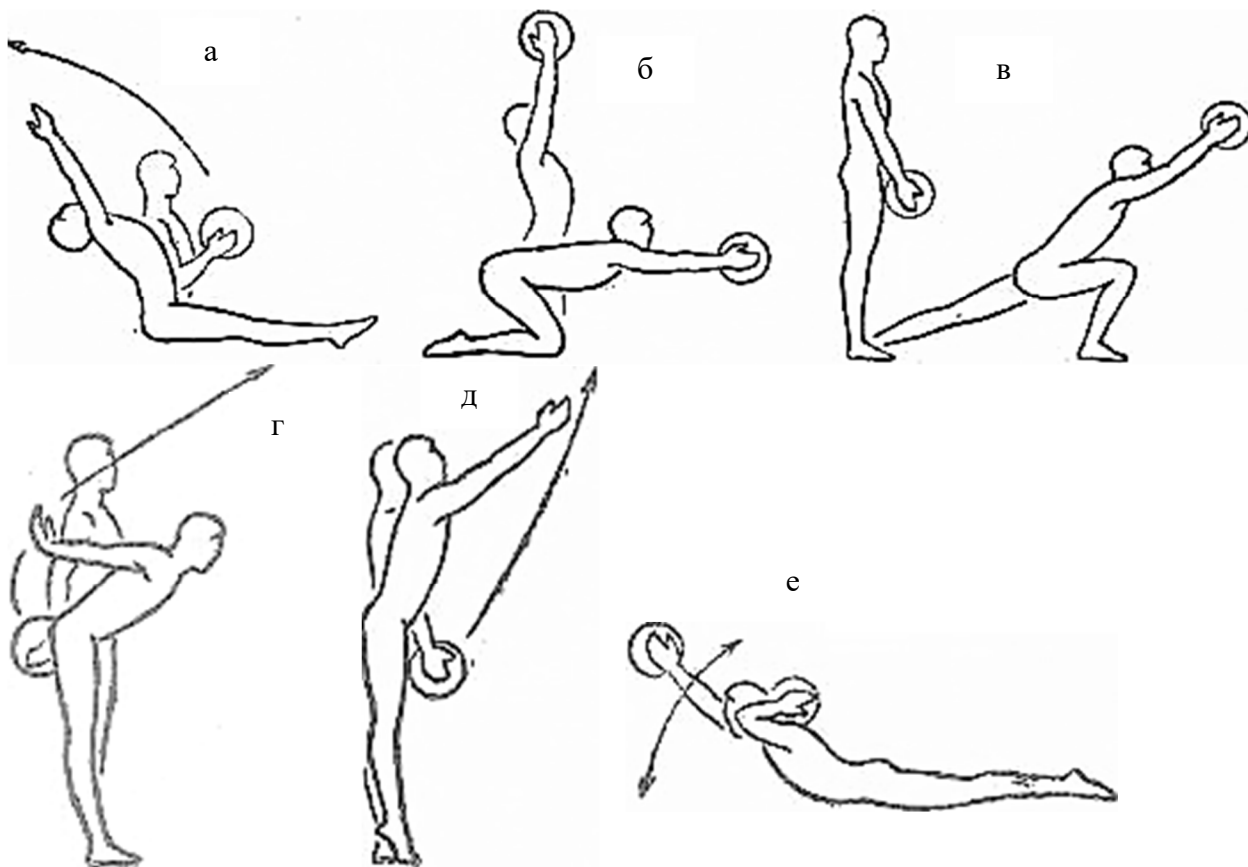


Рисунок 2.25 – Вправи з набивним м'ячем для м'язів рук і тулуба (2-й блок)

19. Стоячи на колінах, м'яч внизу. Повертаючи тулуб, відводити м'яч однією рукою в бік-назад.

20. Стоячи на колінах, м'яч вгорі, руки прямі. Повертаючи тулуб та випрямляючи ногу убік, прогнутися та нахилитися до прямої ноги (рис. 2.26, а).

21. Стоячи на колінах на ширині плечей, м'яч вгорі, руки прямі. Повертаючи тулуб, нахилитися назад (рис. 2.26, б).

22. Сійка ноги нарізно, м'яч внизу. Кругові рухи тулубом, піднімаючи руки вгору (рис. 2.26, в).

23. Сійка ноги нарізно. Повертаючи тулуб, кинути м'яч вгору через себе, швидко обернутися та упіймати м'яч (рис. 2.26, г).

24. Стоячи у випаді правою ногою, тримати м'яч у правій руці, ліва рука вперед-вгору. Повертаючи тулуб, кинути м'яч вліво-вгору та перенести тяжкість тіла на ліву ногу, праву руку підняти (рис. 2.26, д).

25. Стоячи у випаді правою з поворотом тулуба, м'яч у прямих руках. Кинути м'яч з поворотом тулуба (рис. 2.26, е).

26. Стоячи ноги нарізно, м'яч внизу. Нахилитися вперед-вправо та кинути м'яч вгору-вліво (рис. 2.26, ж).

27. Випад вправо, м'яч біля правого плеча. Кинути м'яч вліво-вгору з поворотом тулуба (рис. 2.26, и).

28. Стійка ноги нарізно якомога ширше м'яч вгорі, руки прямі, нахили тулуба в боки (рис. 2.26, к).

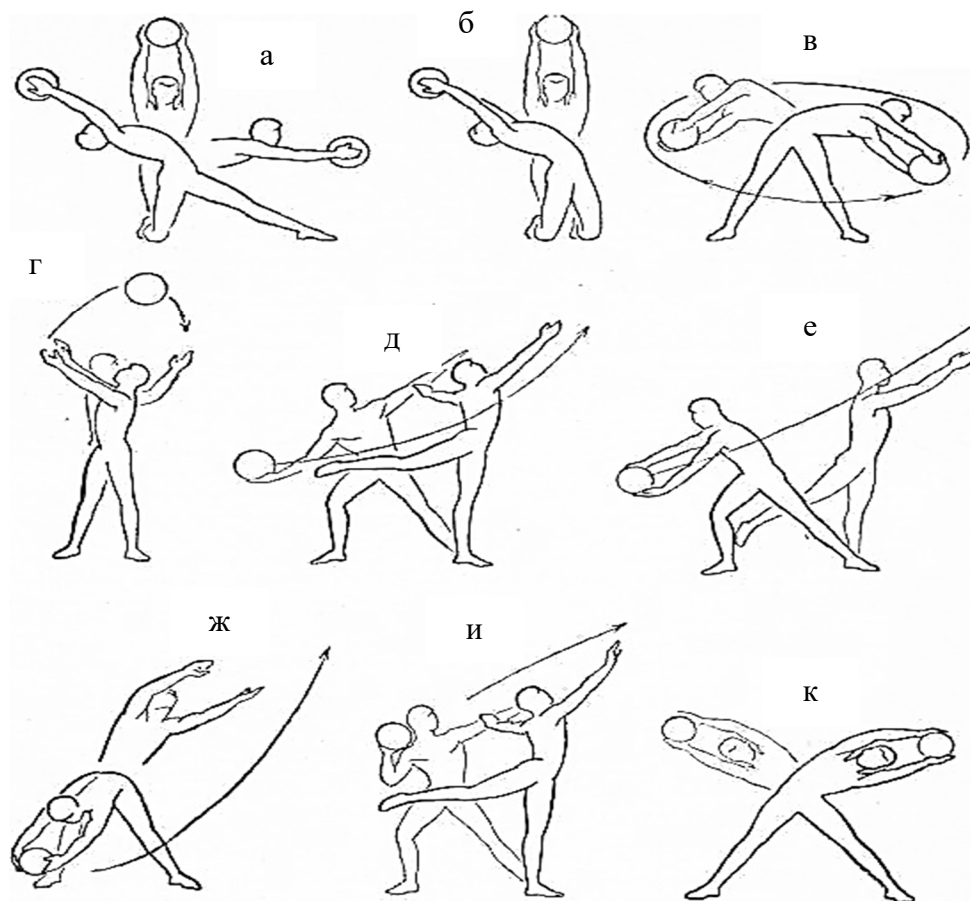


Рисунок 2.26 – Вправи з набивним м'ячем для м'язів рук і тулуба (3-й блок)

29. Сидячи, м'яч вгорі в прямих руках. Повороти тулуба направо та наліво (рис. 2.27, а).

30. Лежачи на спині, руки в сторони, ноги вгору, м'яч затиснутий між ступнями, кругові обертання ногами (рис. 2.27, б). Те саме, але ноги підняті вгору-вперед, до торкання носками підлоги.

31. Стоячи зігнувшись ноги нарізно, робити подібні цифрі «вісім» передачі м'яча між ногами (рис. 2.27, в).

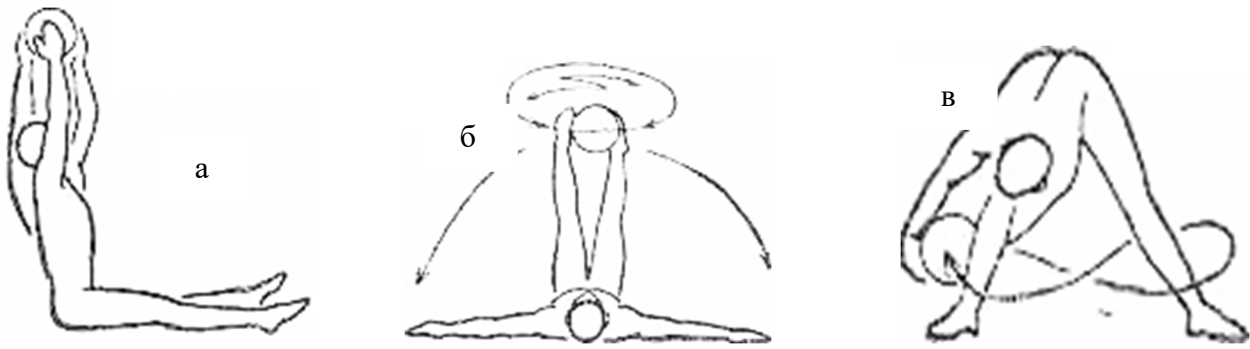


Рисунок 2.27 – Вправи з набивним м'ячем для ліктів рук і тулуба (4-й блок)

## 2.5 Вправи з амортизатором та еспандером

Ці вправи переважно призначені для розвитку сили. При проведенні заняття необхідно стежити за тим, щоб еспандери та амортизатори підбиралися відповідно до фізичних можливостей. Виконання вправ з надмірно тугим амортизатором та еспандером призводить до швидкого стомлення, малої амплітуди рухів та зниження інтересу.

### 2.5.1 Вправи для м'язів рук

1. Стійка ноги нарізно, еспандер внизу. Розведення прямих рук (рис. 2.28, а). Те саме, по одній руці вперед-вгору, інша внизу (рис. 2.28, б). Те саме, але зігнутою рукою вгору (рис. 2.28, в). Те саме, але зігнутою рукою вниз (рис. 2.28, г). Те саме, але руками, піднятими вгору (рис. 2.28, д).

2. Лежачи на гімнастичній лавці спиною вниз, підняття прямих та зігнутих рук догори (рис. 2.28, е). Те саме, але лежачи на животі.

3. Лежачи на спині, ногами до місця кріплення амортизатора, підняття прямих та зігнутих рук через боки вгору. Те саме, лежачи на животі.

### 2.5.2 Вправи для м'язів ніг

1. Стоячи спиною до гімнастичної стінки закріпити один кінець амортизатора за нижню рейку, іншою за ногу. Згинати ногу вперед (рис. 2.28, ж). Те саме, але піднімати пряму ногу вперед (рис. 2.28, и). Те саме, але стоячи лицем до стінки, піднімати ногу назад (рис. 2.28, к). Те саме, але стоячи боком, відводити ногу у бік (рис. 2.28, л). Те саме, але підняту в бік ногу опускати вниз (рис. 2.28, м).

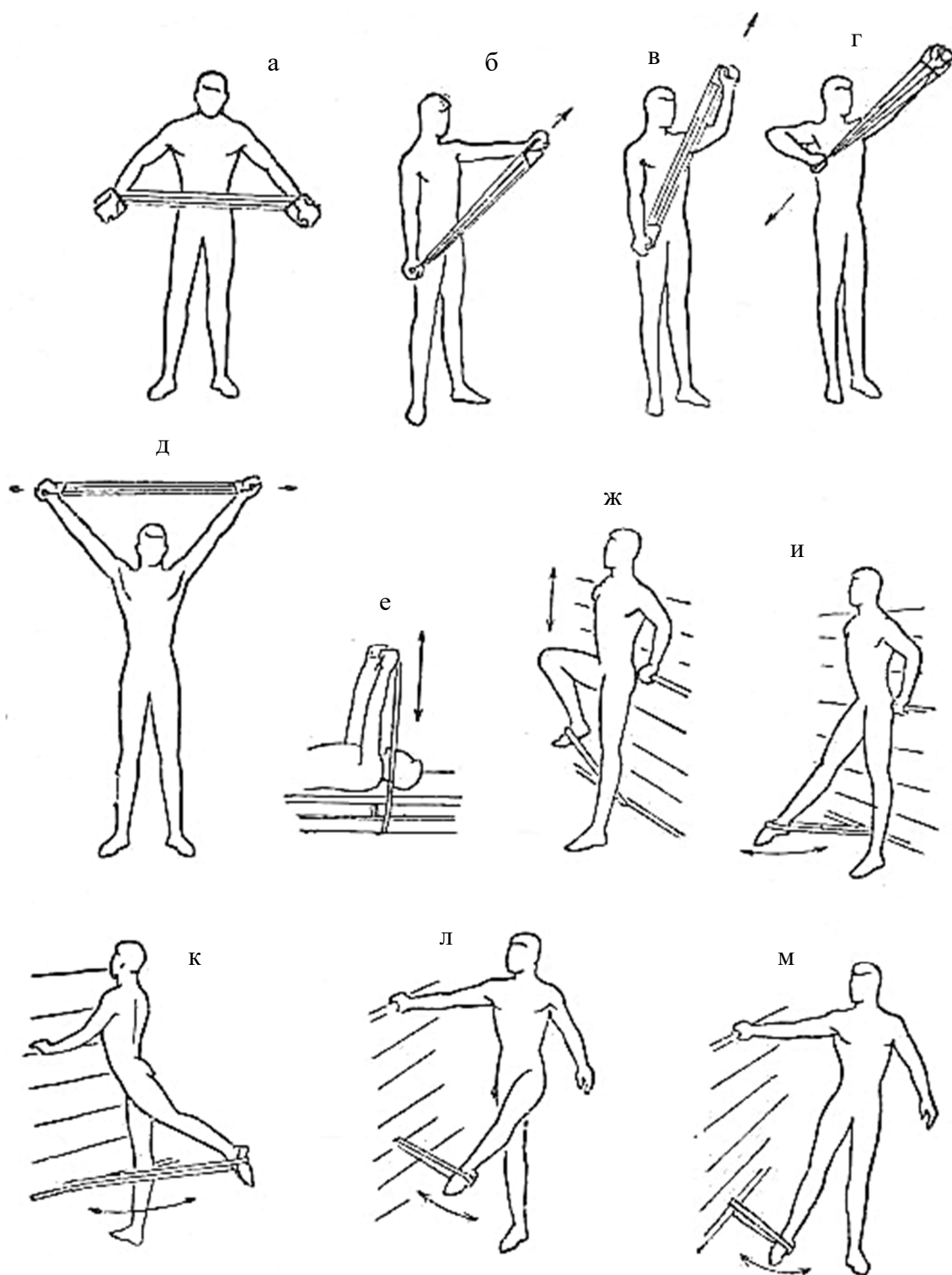


Рисунок 2.28 – Вправи з амортизатором та еспандером (1-й блок)

Лежачи на спині головою до стінки, амортизатор закріпити за рейку біля плечей. Розгинати та згинати ноги (рис. 2.29, а).

1. Стоячи на гімнастичній лавці, тримати ручки амортизатора, середина якого знаходиться під лавкою, ноги зігнуті в колінах, тулуб прямий. Випрямляти та згинати ноги (рис. 2.29, б).

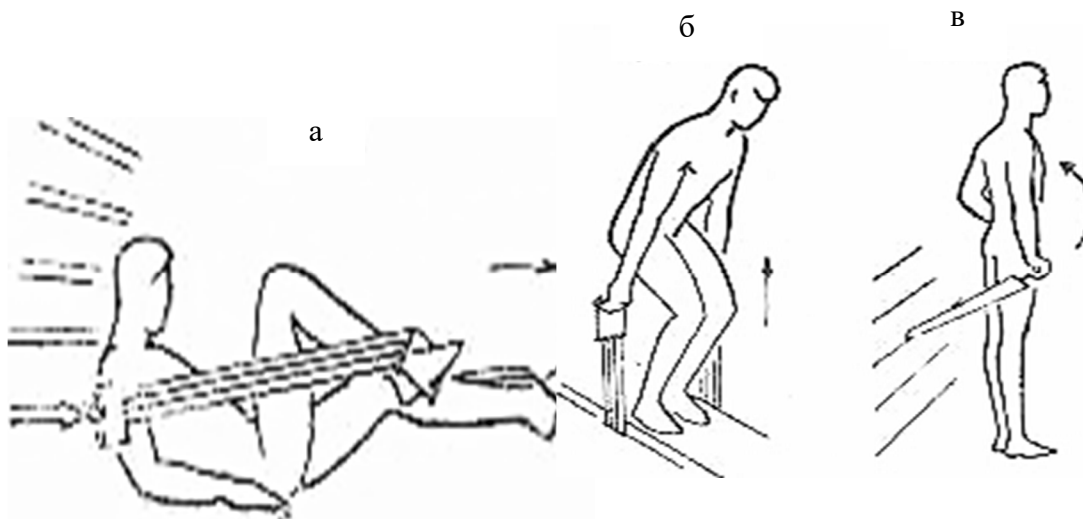


Рисунок 2.29 – Вправи з амортизатором та еспандером (2-й блок)

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані кроку або довжину амортизатора, згинати руки в ліктьовому суглобі (рис. 2.29, в).

### 2.5.3 Вправи для м'язів рук і тулуба

1. Стоячи спиною до стінки, рука зігнута до плеча, випрямляти руку вперед (рис. 2.30, а).

2. Стоячи спиною до стінки на одній нозі, інша впирається у рейку біля місця прикріплення амортизатора, руки за спиною, випрямляти руки вгору (рис. 2.30, б). Те саме, але випрямляти руки вперед (рис. 2.30, в). Те саме, але випрямляти руки через боки. Те саме, але розтягувати амортизатор прямими руками через боки (рис. 2.30, г).

3. Сидячи на гімнастичній лавці, руки позаду-вгорі, згинати та розгинати руки (рис. 2.30, д). Лежачи на животі, ноги зігнуті в колінних суглобах, випрямляти та згинати ноги (рис. 2.30, е.) Те саме, але прогинаючись в попереку.



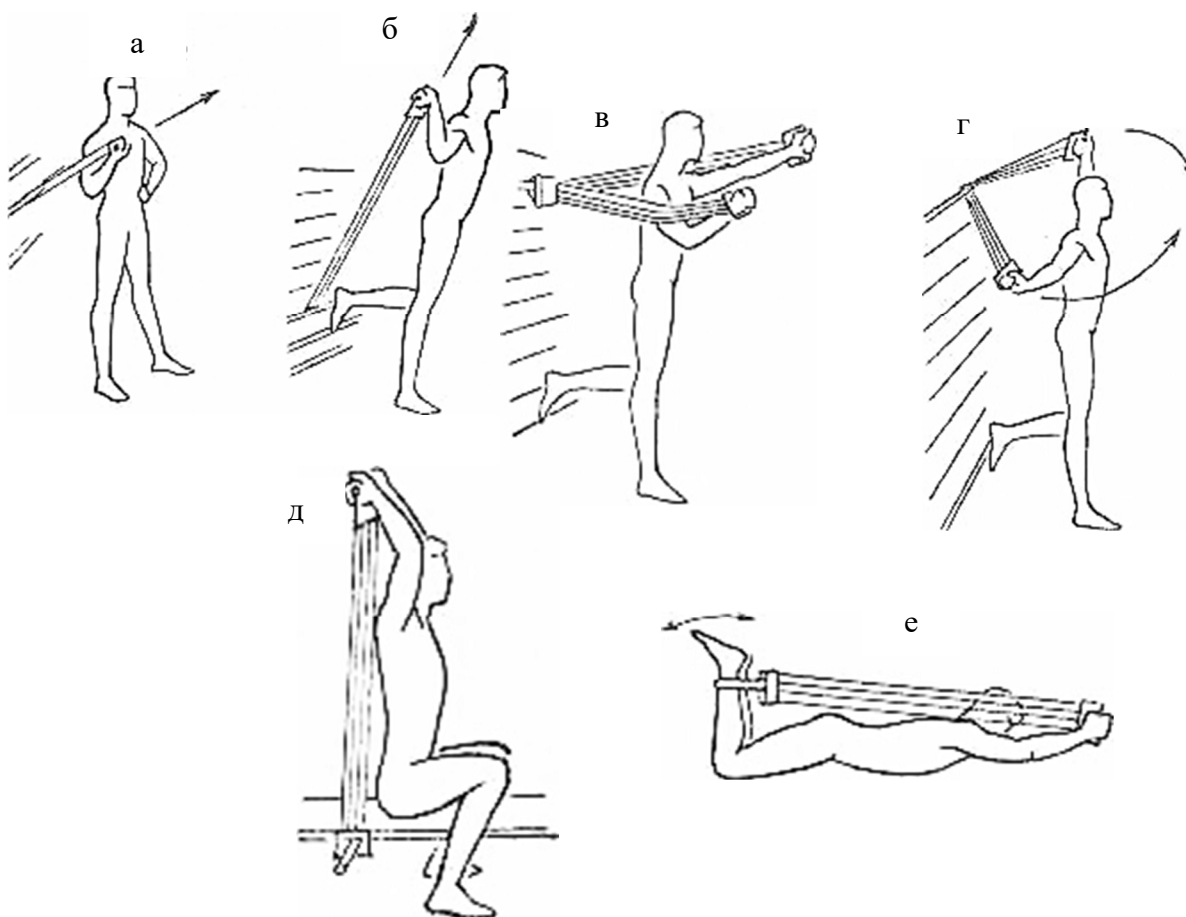


Рисунок 2.30 – Вправи з амортизатором та еспандером (3-й блок)

4. Основна стійка, одна ручка амортизатора в руці, інша під стопою, випрямляти руку вгору (рис. 2.31, а). Те саме, але розтягувати два амортизатори по черзі вгору (рис. 2.31, б). Те саме, але одночасно (рис. 2.31, в). Стоячи спиною до стінки, ноги нарізно, розтягувати амортизатор однією рукою вперед-вгору (рис. 2.31, г). Те саме, але двома руками.

5. Стоячи ноги нарізно зігнувшись, розтягуючи амортизатор, випрямлятися.

6. Стоячи ноги, нарізно зігнувшись, ручка амортизатора під стопою, розтягувати амортизатор протилежною рукою (рис. 2.31, д).

7. Стоячи зігнувшись ноги нарізно, ручки амортизаторів під стопами, піднімати руки назад-вгору (рис. 2.31, е). Те саме, але піднімати руки через боки.

9. Стоячи спиною до стінки, одна нога упирається об рейку, випрямлення рук (рис. 2.31, ж). Те саме, але випрямляти руки через боки.

10. Стоячи спиною до стінки, зігнувшись, ноги нарізно, по черзі відводити руки вперед в гору (рис. 2.31, и). Те саме, але одночасно відводити обидві руки.

11. Стоячи лицем до стінки, зігнувшись, ноги нарізно, амортизатор закріплений за гімнастичну стінку, по черзі відводити руки назад (рис. 2.3, к).

12. Сидячи на гімнастичній лавці подовжньо та тримаючись за її край руками, розтягувати амортизатор, який кріпиться до шиї та ніг (рис. 2.31, л).

13. Сидячи, розтягувати амортизатор руками (рис. 2.31, м).

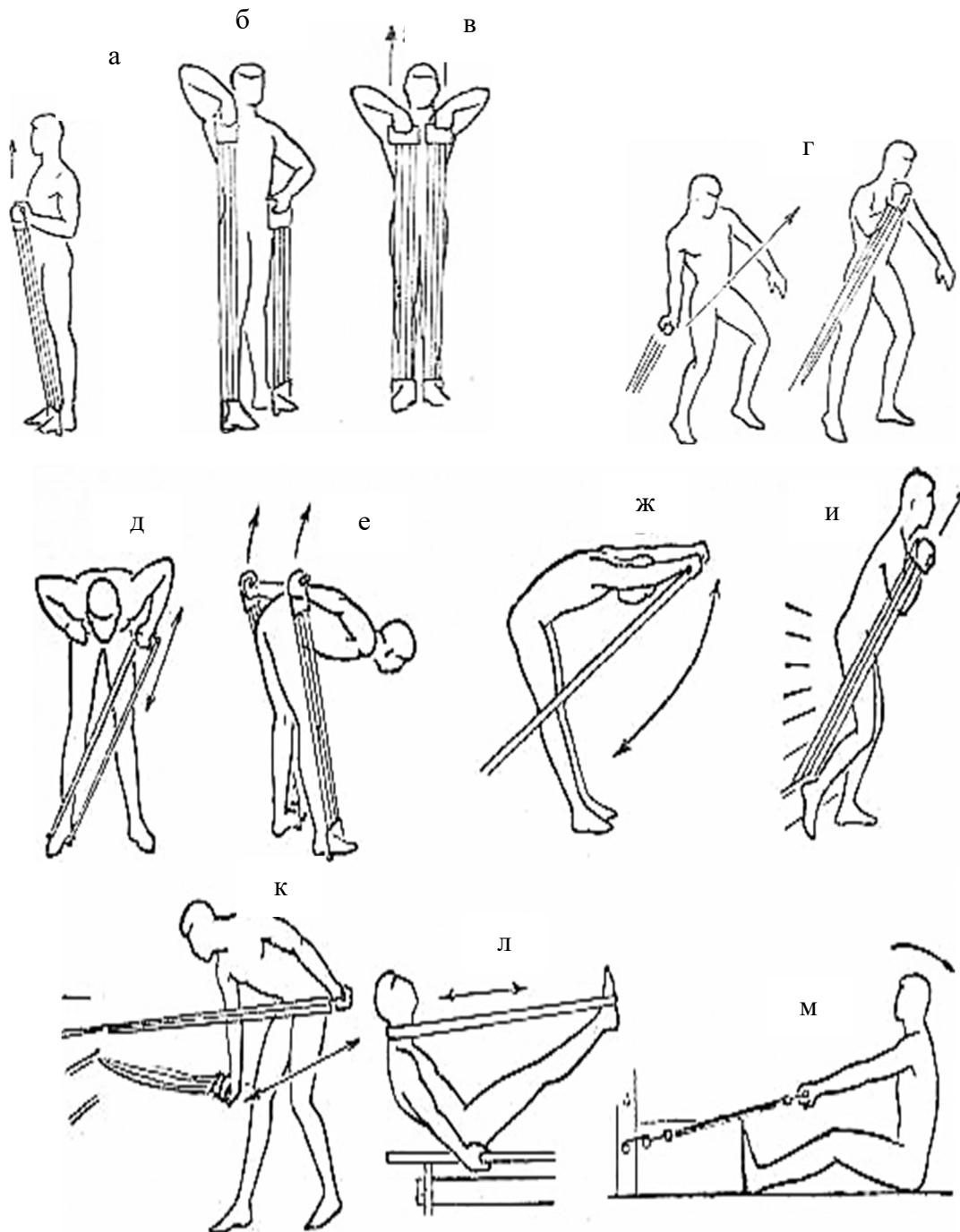


Рисунок 2.31 – Вправи з амортизатором та еспандером (4-й блок)

14. Стоячи боком до стінки, нахилитися у бік, згинаючи руку (рис. 2.32, а).  
Те саме, але згинаючи руку (рис. 2.32, б). Те саме, але руку згинати за спину (рис. 2.32, в).
15. Стоячи боком до стінки, нахилитися у бік, згинаючи руку (рис. 2.32, г)

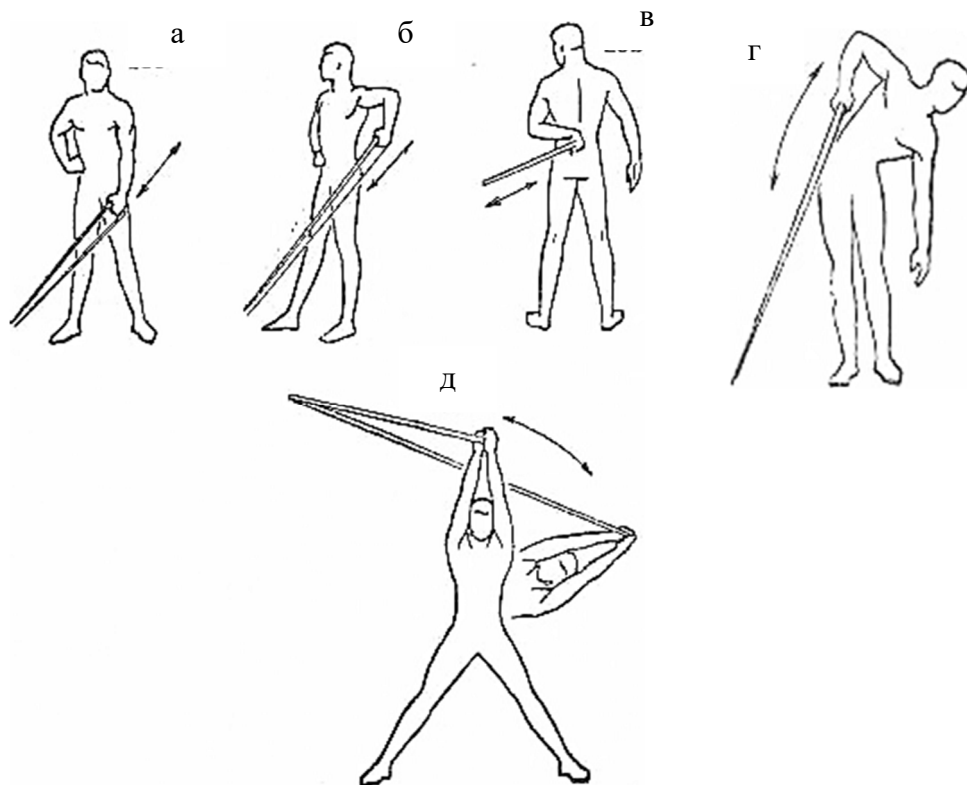


Рисунок 2.32 – Вправи з амортизатором та еспандером (5-й блок)

16. Стоячи боком до стінки, ноги нарізно якомога ширше, прямі руки підняті вгору. Нахилитися у бік, не згинаючи рук (рис. 2.32, д).

### Запитання контролю та самоконтролю до розділу 2

1. Яка роль гімнастики в розвитку спеціальних якостей волейболіста?
2. Назвати види гімнастичних вправ без предметів.
3. Назвати види гімнастичних вправ із предметами.
4. Назвати види гімнастичних вправ на розслаблення.
5. Назвати види парних гімнастичних вправ.
6. Мета парних гімнастичних вправ.

### РОЗДІЛ 3

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

### МЕТОДАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатичні вправи – одно з ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки волейболістів. З їхнього допомогою розвиваються швидкість, спритність, рішучість та уміння добре орієнтуватися у просторі. Ці якості потрібні волейболістам для швидкого засвоєння техніки гри.

#### 3.1 Угрупування

Навчання акробатичним вправам варто розпочинати з уміння прийняття групування, без якого волейболісти не зможуть опанувати стрибки, падіння та кидки.

##### *Угрупування сидячи*

Сидячи на підлозі, зігнути ноги в колінних та тазостегнових суглобах, взятися руками за середину гомілок, притягнути ноги до грудей, голову нахилити вперед. Коліна злегка розвести в боки, щоб щільніше групуватися та оберегти обличчя від ударів об коліна (рис. 3.1, а). Для оволодіння угрупуванням рекомендується виконати серію підготовчих вправ:

- а) сидячи, повільно зігнути ноги, групуватися, утримати це положення 3–5 с та повернутися в початкове положення;
- б) те саме, але виконати швидко;
- в) те саме, за сигналом.

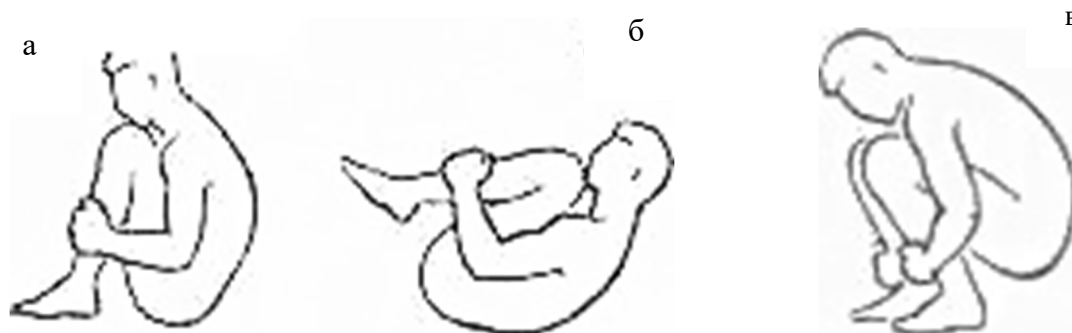


Рисунок 3.1 – Види групувань

### ***Угрупування лежачи на спині***

Лежачи на спині, зігнути ноги в колінних та тазостегнових суглобах, нахилити тулуб вперед і, округливши спину, прийняти положення групування (рис. 3.1, б);

- а) лежачи, розгойдуватися назад і вперед в угрупованні;
- б) лежачи, швидко (можна за сигналом) групуватися.

### ***Угрупування стоячи***

Зі стоячи ноги нарізно (стопи паралельні) сісти та згрупуватися. Спочатку виконувати вправу повільно, а потім за командою тренера (рис. 3.1, в). Засвоївши угруповання, можна переходити до вивчення перекатів.

## **3.2 Перекати**

***Перекати*** – це обертання з послідовним торканням підлоги різними частинами тіла, без перевертання через голову. Вони виконуються вперед, назад, у боки з різних початкових положень у різні кінцеві положення, у групуванні, зігнувшись та прогнувшись.

***Перекат в групуванні.*** Сидячи на підлозі, згрупуватися і, падаючи на спину, м'яко перекотитися до торкання головою мату. Зворотнім рухом повернутися в початкове положення.

***Перекат назад з упору сівши (на усій ступні).*** Згрупуватися і, падаючи назад, м'яко перекотитися, послідовно торкаючись підлоги різними частинами тіла. Закінчити перекат торканням мату шиєю та потилицею (рис. 3.2, а). Рухом вперед повернутися в початкове положення.

Під час навчання необхідно стежити за тим, щоб спортсмени, падаючи назад, максимально притягували ноги до грудей, а при русі назад, притягуючи ноги до себе, енергійно подавали голову та плечі вперед.

***Перекат у групуванні з основної стойки.*** Швидко сісти в положення угруповання та виконати перекат так само, як з упору сівши.

#### ***Перекати вбік:***

- а) лежачи на животі, руки вгору, перекат на правий бік, на спину та на груди (рис. 3.2, б);

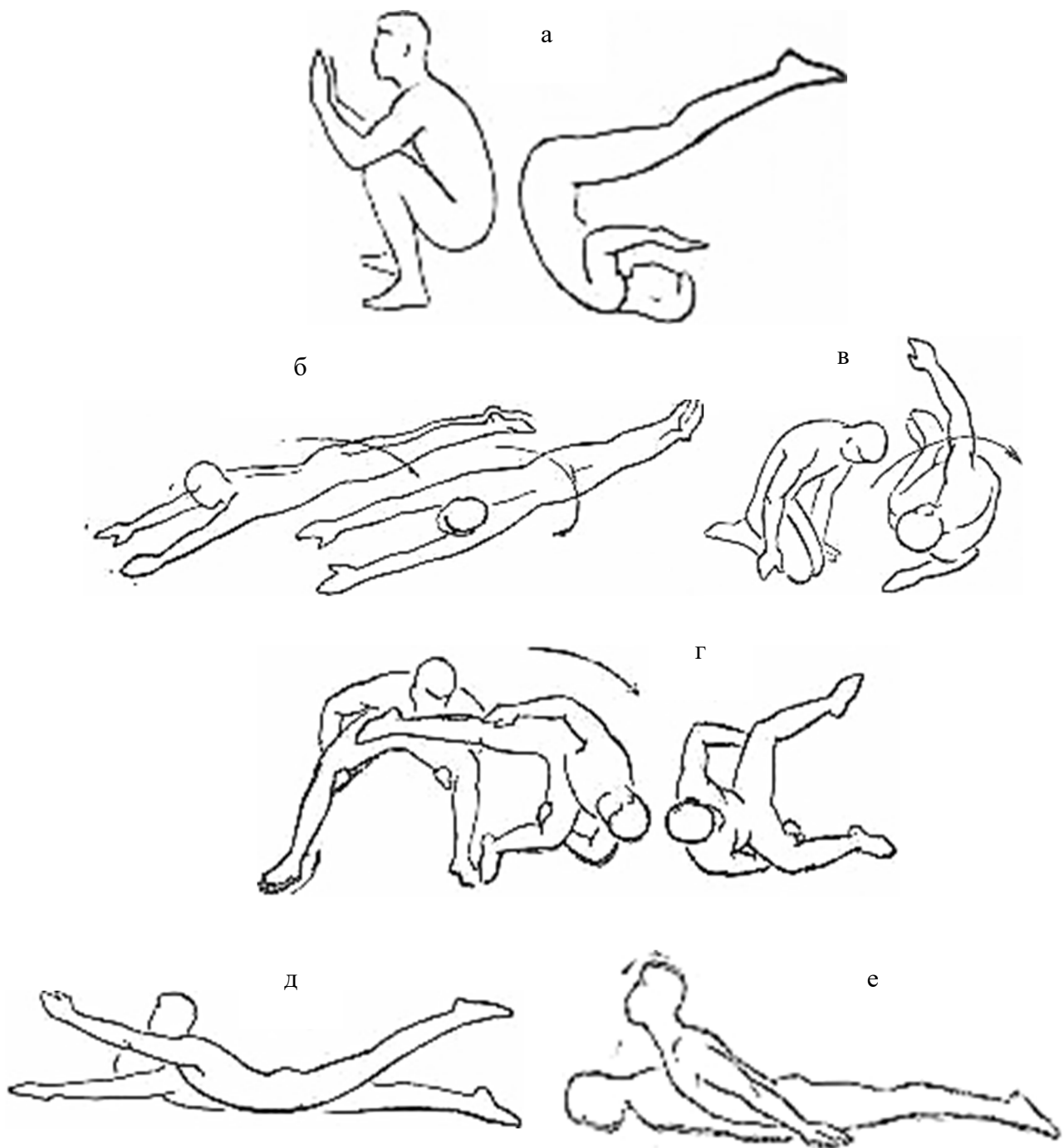


Рисунок – 3.2 – Види перекатів (1-й блок)

б) з опору сидючи на п'ятах, перека́т убі́к з послідовним торканням мату лівим передпліччям, плечем, лівим боком, шиєю і правим боком (рис. 3.2, в). Спираючись руками, повернутися в початкове положення. У перека́ті намагатися зберегти початкове положення;

в) з опору сидючи на п'ятах перека́т убі́к через го́мілку, стегно та таз. Зробивши повне обертання, повернутися в початкове положення.

г) зі стояки на одному коліні, інша нога у бік, перека́т убі́к, групуючись під час перека́ту через спину;

д) із стійки ноги нарізно із захопленням руками за ноги, переكات у бік, зігнувшись, з поворотом на 180°. Нахилитися вперед, захопити руками стегна біля колінних суглобів. Перекотитися послідовно на лівий бік, ліву ногу та далі на спину впритул лежачи зігнувшись ноги нарізно (рис. 3.2, г). Не відпускаючи рук, опустити ноги вперед і, випрямляючи тулуб, прийти в положення сидячи ноги нарізно.

***Переكاتи на передній поверхні тіла:***

а) лежачи на животі, руки вгорі, прогнутися в грудній та поперековій частинах тіла, перекотитися на груди, відштовхнутися руками і перекотитися до торкання стегнами. Те саме, лежачи на животі, тіло прогнуте, руки вгору (рис. 3.2, д). Те саме, але руки уздовж тіла (рис. 3.2, е);

б) стоячи на колінах, руки вниз долонями вперед та сильно прогнутися. Подаючи таз вперед, перекотитися вперед, послідовно торкаючись мату стегнами, животом та грудьми (рис. 3.3, а). Зворотнім рухом повернутися впритул лежачи на стегнах. Допомога: стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плече, іншою – під стегно.

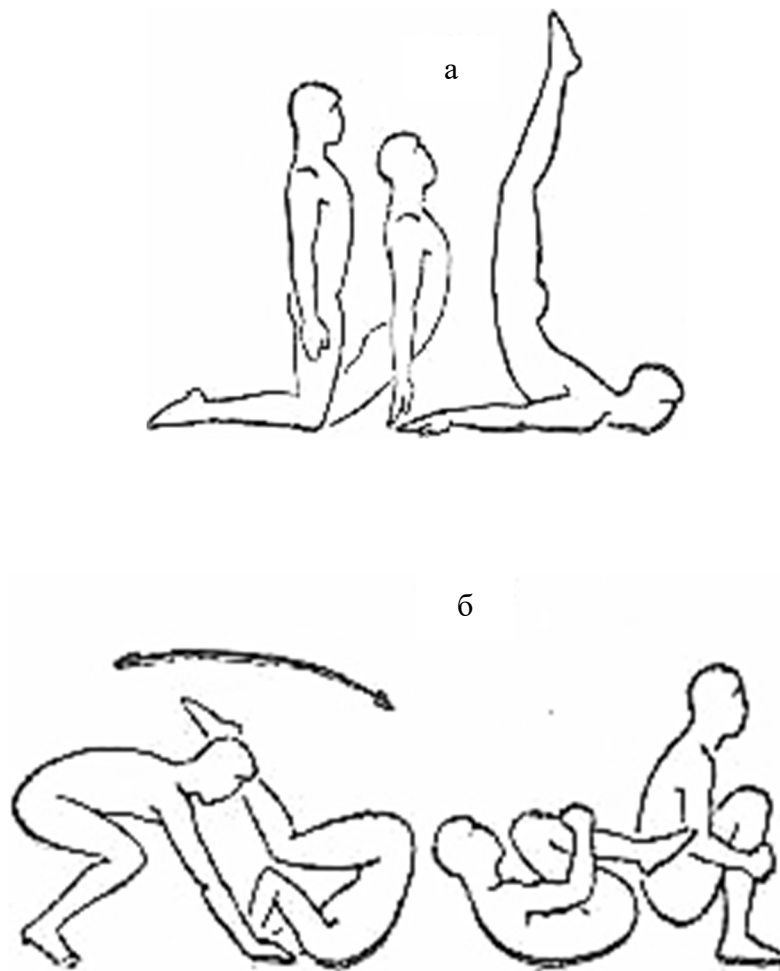


Рисунок 3.3 – Види переكاتів (2-й блок)

### 3.3 Перекиди

Підготовчі вправи до засвоєння перекиду вперед:

- а) в опорі сівши, згинаючи руки, нахилитися вперед до торкання потилицею підлоги;
- б) в опорі ноги нарізно, згинаючи руки, нахилитися вперед до торкання потилицею підлоги;
- в) сидячи в групуванні, перекат назад та повернутися в початкове положення.

**Перекид вперед** і з основної стійки виконується через опір сівши (рис. 3.3, б). Падаючи вперед, поставити руки в 30–40 см від ніг на ширину плечей. Відштовхнувшись носками, почати обертання вперед, торкнутися мату шиєю та лопатками. Швидко згрупуватися, далі перекотитися через округлу спину та прийти впритул сівши, руки попереду торкаються підлоги. При виконанні перекиду вперед звернути увагу на те, щоб тілу було надано поступальну ходу, щоб після передачі тяжкості тіла на руки таз не піднімався занадто високо й угруповання було б можливо щільніше.

Починати засвоєння перекиду необхідно з опору присівши, а потім поступово його ускладнювати:

- а) перекид вперед з основної стійки;
- б) перекид вперед, ставлячи руки якомога далі;
- в) перекид з кроку, двох та трьох кроків;
- г) два перекиди вперед у групуванні;
- д) перекид вперед в положення лежачи на спині;
- е) перекид вперед зі стійки ноги нарізно;
- ж) довгий перекид;
- и) перекид ноги схресно, встаючи з обертом навкруги.

**Перекид назад.** Засвоюється після перекатів та перекидів вперед. Головне в перекиді назад – це випередити руками обертальний рух тіла так, щоб у момент торкання підлоги або мату шиєю, руки вже отримали опору. З опору сівши перекатом назад перекотитися через округлу спину, швидко поставити руки у плечей за головою і, випрямляючи їх, перейти в групування в присіді (рис. 3.3, б). Щоб краще вивчити перекид назад, необхідно засвоїти наступну вправу: з опору лежачи зігнувшись з опорою руками за головою, віджимаючись руками, поставити носки ніг за головою на підлогу та повільно перекотитися впритул на колінах.



Після цього рекомендується виконати перекид назад з положення сидячи у стійку на колінах та на одно коліно; з положення впритул сівши; з основної стойки. Потім потрібно виконати два перекиди назад та, нарешті, перекид вперед ноги схресно та обертотом круготм у темпі перекид назад.

Існують три різновиди перекиду в бік: перекатотм черет спину; перекатотм черет плече; перекатотм черет таз.

**Перекид боком черет спину.** Виконується з положення опору сидячи. Спираючись руками попереду, перекотитися у бік боком черет спину та лопатки і, зробивши повний оберт, прийти в початкове положення (рис. 3.4, а).

**Перекид черет плече.** З кроком вперед зробити опір на однойменну руку, відштовхнувшись ногою, опуститися на плече, повертаючи голову, виконати перекат і повернутися в початкове положення (рис. 3.4, б). Цей перекид можна виконати з опорою однією рукою, обома та без опори руками.

**Перекид черет таз.** З кроком або випадотм у бік обернутися спиною у бік і, торкаючись тазотм підлоги, виконати перекид черет таз (рис. 3.4, в).

### 3.4 Напівшпагати, шпагати та мости

**Напівшпагат** (рис. 3.4, г). Підготовчими вправами можуть бути помахи ногами вперед, назад та у бік біля гімнастичної стінки або інші вправи на розтягання м'язів задньої поверхні стегон.

**Шпагат** – це сидіння з гранично розведеними ногами. Шпагат може бути лицьовим (рис. 3.4, д) та бічним (рис. 3.4, е).

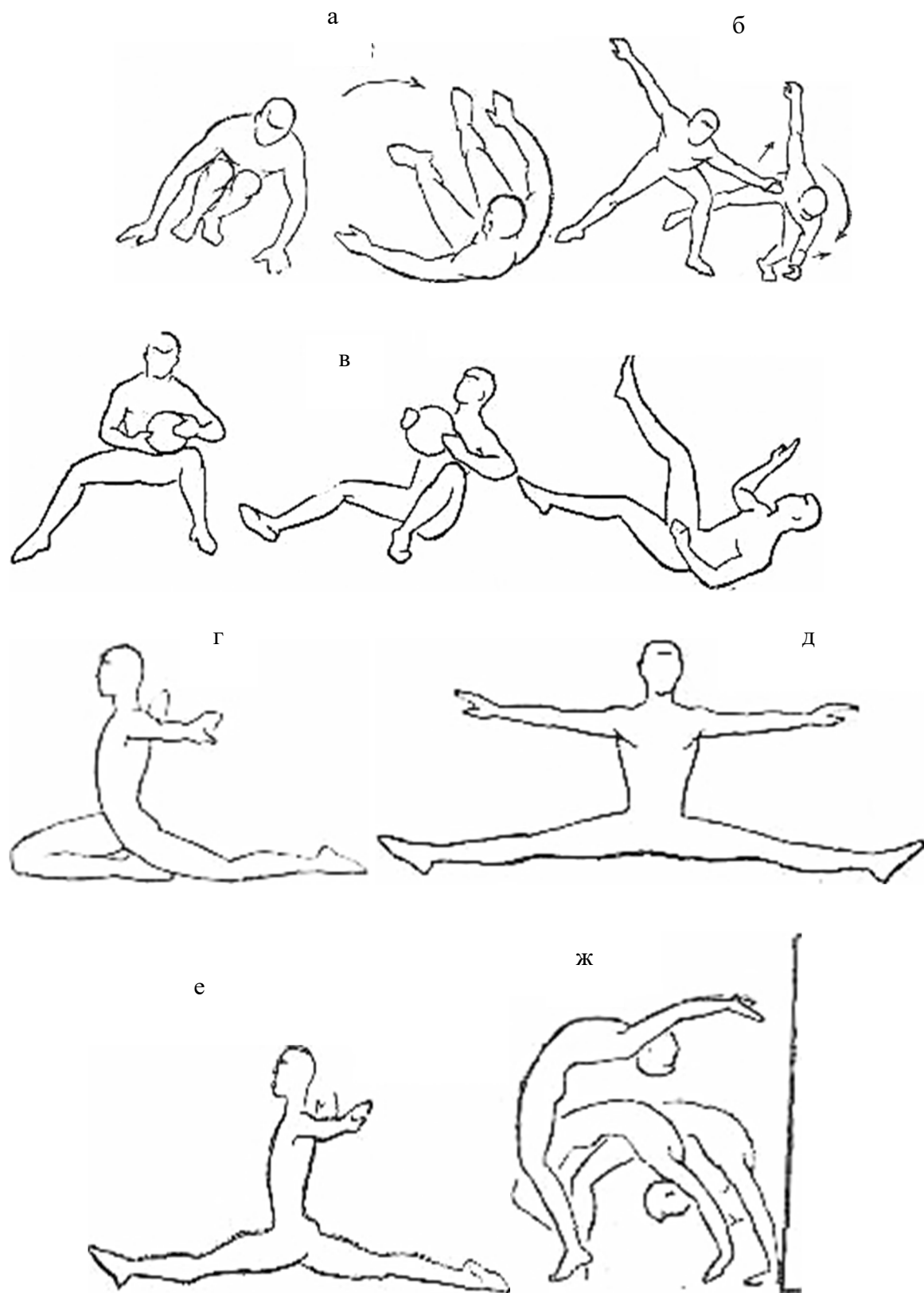


Рисунок 3.4 – Перекиди, напівшпагати, шпагати та мости

**Міст.** Навчання цій вправі потрібно розпочинати з підготовчих вправ біля гімнастичної стінки або іншої опори:

а) стоячи лицем до гімнастичної стінки та тримаючись руками за рейку на висоті поясу, прогинатися назад;

б) стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані кроку, перебираючи руками, прогнутися назад до торкання підлоги руками (рис. 3.4, ж). Виконавши ці вправи, можна перейти до виконання моста (рис. 3.5, а) з положення лежачи на спині з опорою руками за головою у плечей, ноги зігнуті в колінах, ступні на ширині плечей. Далі, за допомогою партнера, зі стойки ноги нарізно, руки вгору, повільно опуститися на міст. Після цього виконати міст через стойку на руках (рис. 3.5, б).

### 3.5 Стійки

Існують чотири основні різновиди стійок: на лопатках, на голові, на руках, на передпліччях.

Ці вправи рекомендуються як для тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів рук та плечового поясу, так і для подальшого вдосконалення акробатичних прийомів, кидків і падінь.

**Стійка на лопатках.** Лежачи на спині, перекатом назад підняти ноги та таз у положення зігнувшись, підставити зігнуті в ліктях руки під спину пальцями всередину і, розгинаючись, прийняти вертикальне положення (рис. 3.5, в). Необхідно при цьому стежити за тим, щоб тіло було випрямлене, особливо в тазостегнових суглобах.

**Стійка з опорою головою і руками.** В упорі сівши перенести тяжкість тіла на руки, пружно поставлені попереду на ширині плечей, нахилитися вперед і упертися верхньою частиною лоба попереду рук так, щоб точки опори складали рівнобічний трикутник. Зберігаючи рівновагу, повільно підняти ноги вгору в стойку з прямою спиною та прямими ногами (рис. 3.5, г).

**Стійка на руках.** Під час навчання дуже важливо створити у того, хто займається упевненість у тому, що він не впаде. Для цього перший час слід виконувати стійку на руках махом однієї та поштовхом іншої ноги з опорою ногами об стінку, а потім перейти до стойки на руках біля стіни; одна нога вгору, інша, зігнута в коліні, злегка торкається стіни. Поступово звикаючи до стійки, потрібно виконувати її без додаткової опори (рис. 3.5, д). Далі стойка на руках виконується у поєднанні з перекидом або з переходом у міст.

**Стійка на передпліччях.** Виконується так само як і на руках, але з опорою на передпліччях (рис. 3.5, е).

### 3.6 Падіння та кидки

Під час навчання падінням та кидкам потрібно навчити тих, хто займається переводити поступальну ходу в обертання або ковзання, а також уміти опереджати падіння тіла опорою руками та ногою. Головне – уникати хворобливого відчуття при падіннях і навчитися виконувати ці елементи автоматично, щоб зосереджувати увагу тільки на грі.

Падіння та кидок необхідно розучувати зі статичного положення, поступово ускладнюючи початкове положення та збільшуючи довжину стрибка. Далі потрібно звернути увагу на те, щоб підготовка до виконання цих елементів була миттєвою.

**Падіння перекатом на спину або бік** – одно з найбільш простих. Воно виконується з кроком вперед однією ногою, друга нога згинається в колінному та тазостегновому суглобах. Сідаючи на підлогу у п'яти зігнутої ноги (центр тяжіння за опорою), перекотитися через спину (рис. 3.5, ж) або бік так само, як при перекаті.

**Падіння перекатом на спину.** Щоб правильно виконати цей елемент, необхідно з упору сівши на одній або обох ногах, падаючи назад, різко випрямити ноги, не піднімаючи тазу, і перекотитися через спину (рис. 3.5, и, к).

Послідовність навчання: з кроком вперед сісти на п'яту, стежачи за тим, щоб плечі були ззаду опори (центр тяжіння тіла був ззаду). Швидкість та довжину в падінні поступово збільшувати.

Характерні помилки:

а) неповне сидіння на п'яті; спина не закруглена; тіло не виноситься у бік падіння;

б) та ж вправа, але з кроку назад або зі стрибка;

в) падіння з перекатом убік через таз та спину починається випадом у бік падіння та сидіння на п'яті або опора на коліно. Після цього виконується оберт спиною у бік падіння (рис. 3.5. л).

**Падіння з ковзанням** виконується в тих випадках, коли потрібно прийняти м'яч у низькому, але далекому стрибку. У цьому випадку, прийнявши м'яч, волейболіст випереджає падіння опорою руками та переводить поступальний рух у ковзання, торкаючись підлоги грудьми та животом. Далі можна перейти до засвоєння кидків, які виконуються зі значним просуванням вперед, назад або у бік.

1. Кидок з прийомом м'яча однією та двома руками з подальшим перекидом у бік кидка (рис. 3.6, г).

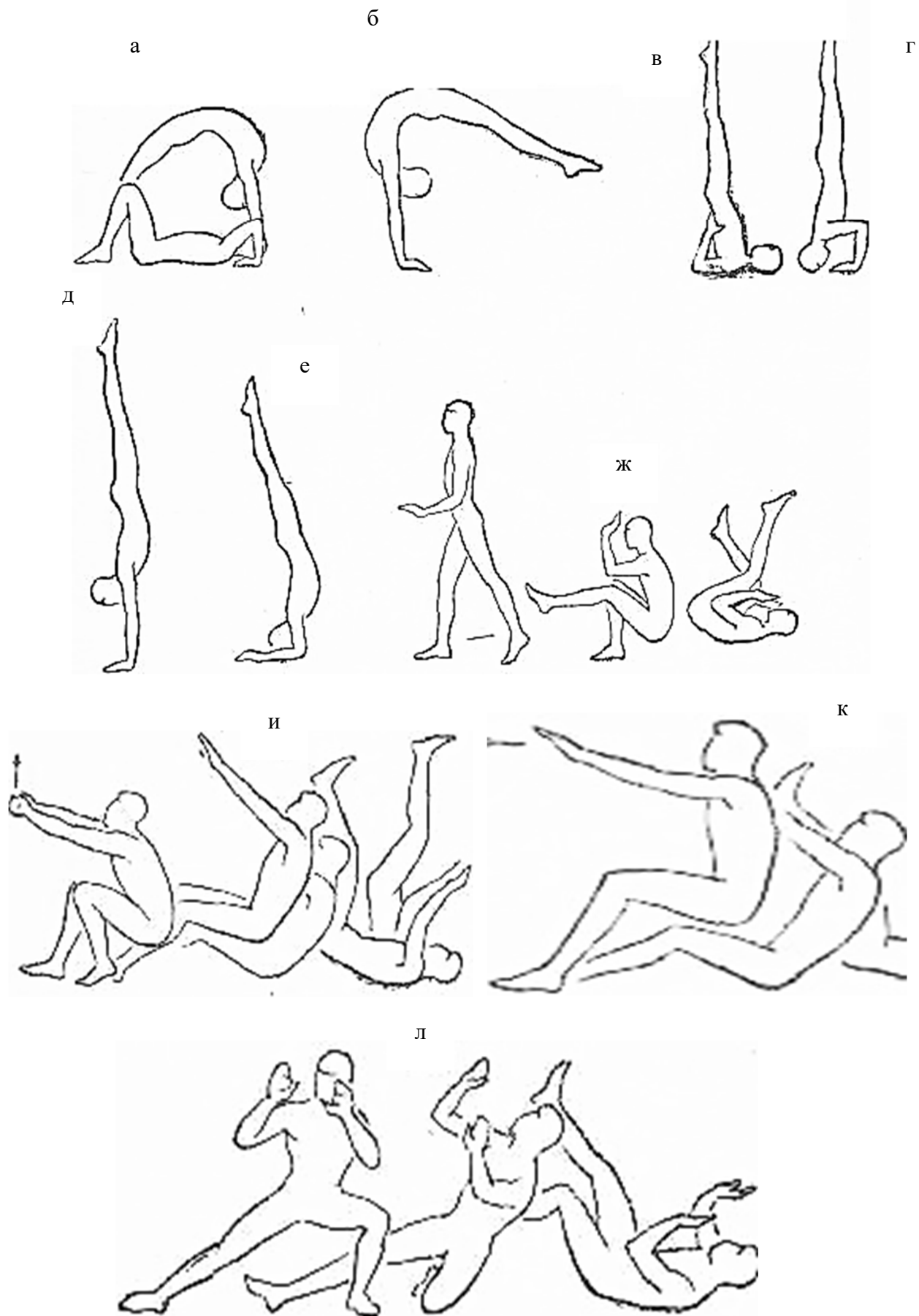


Рисунок 3.5 – Мости, стійки, падіння та кидки

2. Кидок у бік із перекатом через стегно та прийом м'яча як однією, так і двома руками.

3. Кидок вперед із прийомом м'яча однією або двома руками в перекид уперед через плече. Головне, виконуючи кидок, не боятися, коли ноги продовжують рух вгору. Приймаючи м'яч, потрібно різко обернутися округлою спиною.

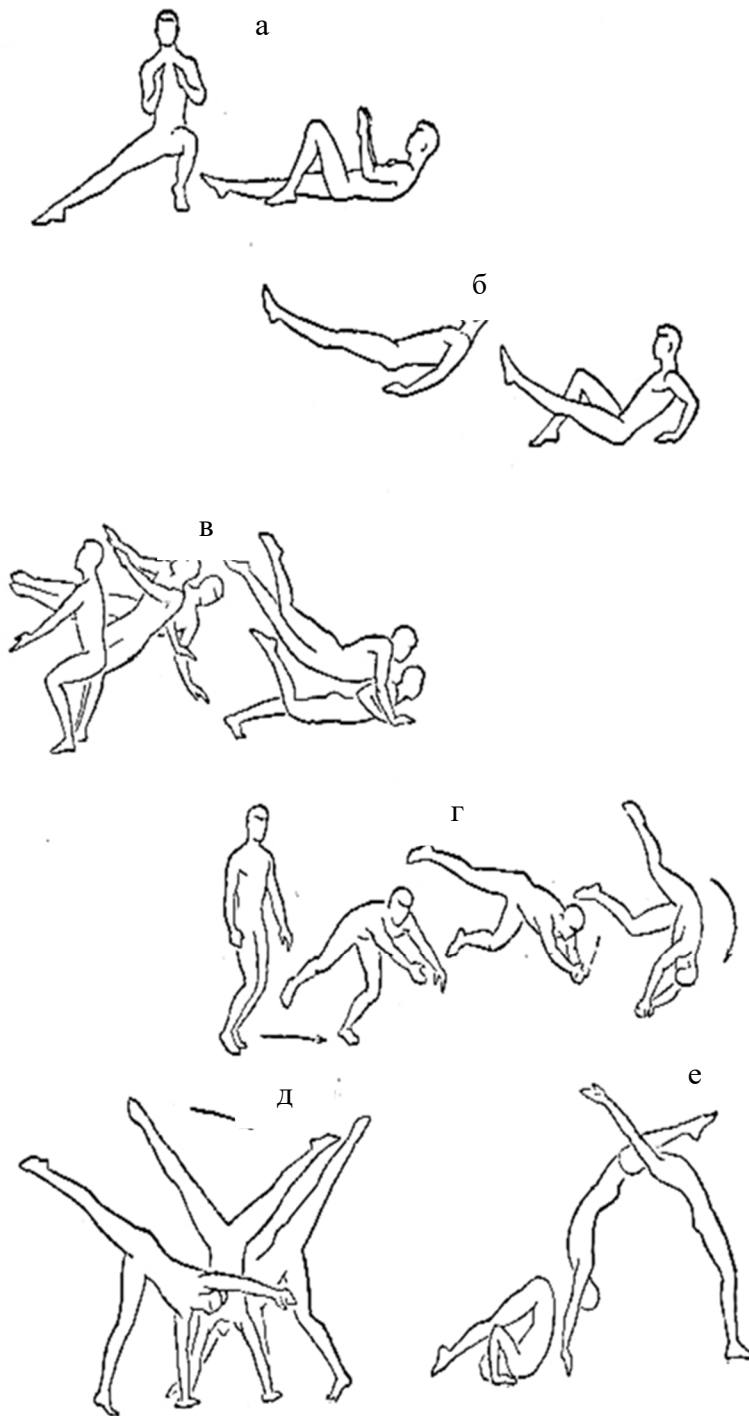


Рисунок 3.6 – Падіння, кидки й акробатичні стрибки

### 3.7 Акробатичні стрибки

**Переворот боком (колесо).** Зі стійки на правій нозі, ліва у бік перевероту, руки вгору – у боки, зробити широкий крок лівою ногою у бік, згинаючись в тазостегнових суглобах. Одночасно з махом правої та поштовхом лівої ноги по черзі зробити опір руками об підлогу і, пройшовши стійку на руках, прийти в початкове положення. Водночас ліву руку потрібно ставити ближче до лівої ноги, а праву ногу ближче до правої руки (рис. 3.6, д). Переворот боком потрібно виконувати по прямій лінії, проходячи стійку на руках, тримати спину випрямленою. Щоб полегшити виконання цього елемента, помічник, стоячи позаду, повинен підтримати виконуючого тільки за талію.

**Підйом розгином з опору лежачи на лопатках.** З положення сидячи з прямими ногами перекотитися назад, послідовно торкаючись підлоги, до опору на лопатках. Руки, випереджаючи рух, поставити впритул за головою біля плечей, таз піднятий, ноги за головою, рухом ніг різко розігнути у тазостегнових суглобах, направляючи таз вгору – вперед, енергійно відштовхнутися руками та головою і, прогинаючись у грудній та поперековій частинах тіла, встати в основну стійку, руки вгору, голову відкинути назад і зберегти прогин (рис. 3.6, е).

Послідовність навчання:

- а) в опорі лежачи зігнувшись на лопатках з високо піднятим тазом згинатися та розгинатися в тазостегнових суглобах, піднімаючи таз вгору;
- б) із опору зігнувшись лежачи на лопатках підйом розгином у міст;
- в) із того саме положення поштовхом руками об стегна виконати підйом розгином;
- г) підйом розгином.

Допомога та страховка: стоячи збоку, підтримувати того, хто виконує однією рукою за плече, іншою під попереки, направляючи рух тазу вгору-вперед. Особливу увагу звернути на різкий розгин у тазостегнових суглобах, не опускаючи тазу, а також на швидкий поштовх руками та головою.

**Переворот вперед з опорою руками та головою.** З основної стійки через опір сівши зробити опір руками попереду та поставити голову між руками (торкатися мату лобом). Відштовхуючись ногами, випрямити їх, різко розігнутися в тазостегнових суглобах, швидко відштовхнутися руками і, прогинаючись у грудній та поперековій частинах тіла, встати в основну стійку, руки вгору, голову відкинути назад, зберегти прогин (рис. 3.7, а).

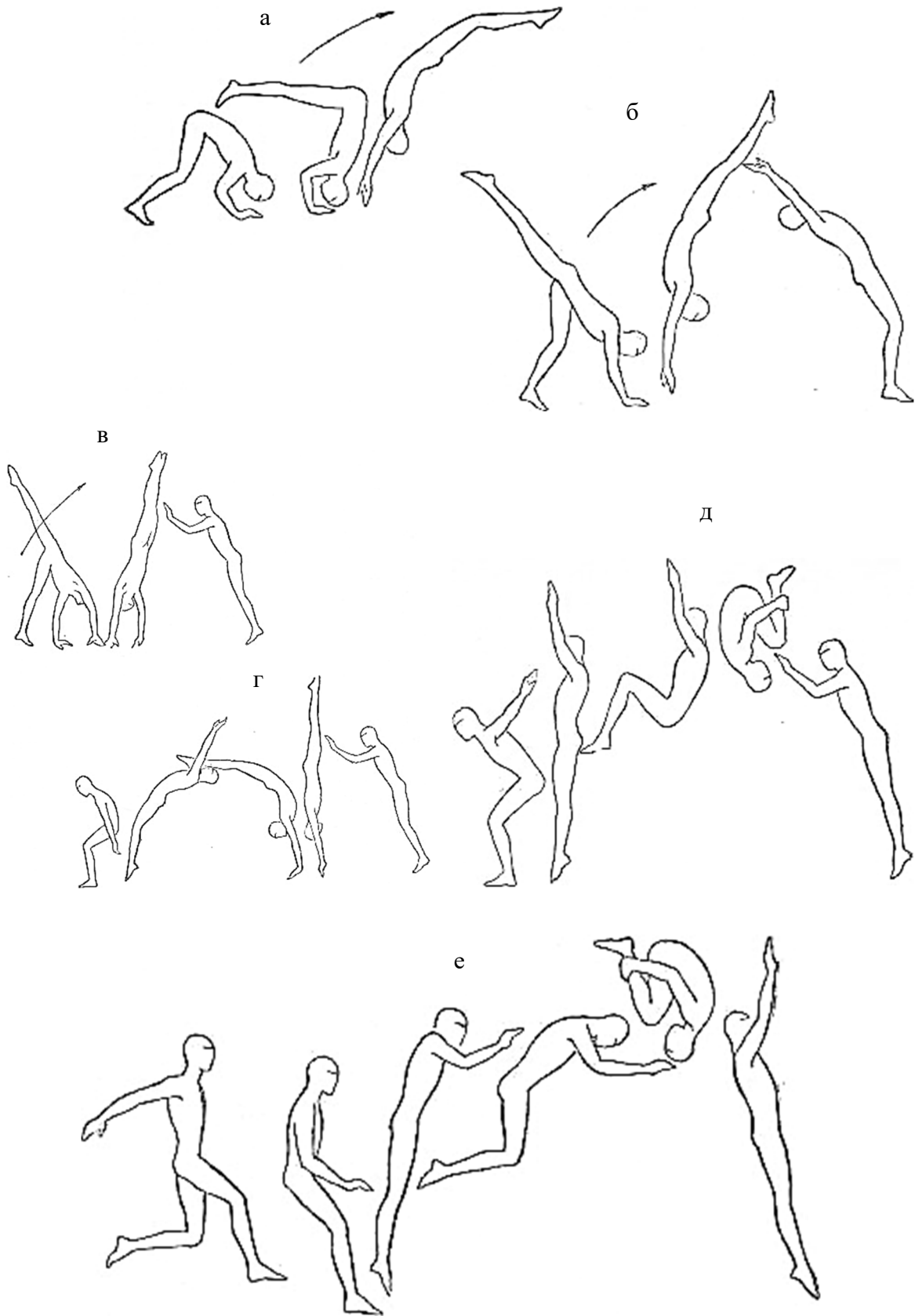


Рисунок 3.7 – Акроботичні стрибки

Послідовність навчання:

- а) у стійці на голові згинання та розгинання в тазостегнових суглобах;
- б) переверот зі стійки на голові зігнувшись у міст (розгинаючи та випрямляючи руки);



- в) переворот із голови із підвищення;
- г) переворот вперед з опорою руками та головою.

Допомога і страховка: стоячи збоку, підтримувати виконавця однією рукою під плече, іншою під попереk, щоб полегшити поштовх руками та допомогти приземлитися. Головне у виконанні цього елемента – поштовх ногами з різким їхнім розгинанням і швидким одночасним поштовхом руками.

Темповий підскок виконується на одній нозі з підняттям другої вперед і круговим рухом руками. Він є єднальним елементом між розгоном і різними переворотами з опорою руками.

Послідовність навчання:

- а) підняти руки вгору-вперед, а ногу, що відштовхується, вперед;
- б) те саме, але з одночасним підскоком;
- в) те саме, але з підскоком та просуванням уперед;
- г) те саме, але з круговим рухом руками.

Коли ці рухи будуть добре засвоєні, потрібно виконати темповий підскок з кроку, із розгону, а якщо він не вийде, то потрібно повернутися до підготовчих вправ.

**Переворот вперед.** Поставивши ногу, що відштовхується, якомога далі вперед, різко (як би хльосканням) нахилитися вперед, роблячи акцент у кінці нахилу. Нахилитися, згинаючись у тазостегнових суглобах, спина та руки при цьому складають пряму лінію. Поставивши руки, вмиль відштовхнутися ними від підлоги. Під час поштовху руками спину округлити. Поштовх попереду ногою, що стоїть, і мах іншою ногою трохи випереджають поштовх руками. Спортсмен повинен якомога швидше поставити руки на опору, і негайно ж ними відштовхнутися. Ноги рухаються вгору-назад. Далі спортсмен злегка прогинається у грудній та поперековій частинах тіла та стає на пружні ноги, злегка амортизуючи колінними суглобами. Руки при цьому залишаються вгорі, голова злегка відхилена назад (рис. 3.7, б). Переворот вперед потрібно виконувати таким же способом, як і сальто вперед, але з опорою рук.

Той, що страхує, стає збоку, однією рукою він підтримує виконавця під плече, не допускаючи переміщення плечей вперед, а іншою під спину, допомагаючи виконати елемент і створюючи впевненість у тому, що спортсмен не впаде.

На першому етапі корисно виконувати цей елемент з височини, з 3–4 матів, а надалі, навпаки, на 3–4 мати. Поступова кількість матів зменшується, а руки ставляться перед матами на підлогу.

Після засвоєння перевороту на прямі ноги вивчаються його різновиди: переворот на зігнуті ноги, переворот на одну ногу, переворот зі зміною ніг, а також переворот у сидіння.

**Рондат** слугує єднальним елементом для переходу від розгону до вправ, що виконуються спиною по прямому руху. Він складається з перевороту вперед та повороту кругом. Рондат необхідно виконувати так, щоб кінцеве положення було найбільш зручним для виконання подальшого елемента.

Після перевороту вперед вільно нахилитися вперед так, щоб руки та спина складали пряму лінію. Не доходячи до підлоги, зробити акцентований рух верхньою частиною тіла у напрямку до опори з одночасним махом однієї та поштовхом другої ноги. Обертаючись руками та плечима, торкнутися підлоги (доріжки) однією рукою попереду іншої на відстані ширини плечей і вмить відштовхнутися. Чим спортсмен швидше поставить руки, тим швидше він ними відштовхнеться. Поштовх виконується обома руками одночасно та співпадає з рухом ніг вгору-вперед. Дуже важливо після поштовху руками та повороту кругом швидше підняти плечі вгору. Ноги ставити на відстань кроку по відношенню до рук (рис. 3.7, в). Під час вивчення звертати увагу на те, щоб ноги під час повороту кругом з'єднувалися вгорі та проходили в одній площині. Для цього рекомендується виконувати переворот із поворотом по лінії, проведений на доріжці. Під час виконання рондату описаним засобом рух маховою ногою змушує спортсмена виконувати вправу чітко вперед.

Той, хто страхує стає позаду та підтримує спортсмена під спину, оберігаючи його від падіння назад.

**Курбет вивчається одночасно з переворотом назад.** Зі стійки на руках, згинаючи ноги в колінних суглобах та прогинаючись у попереку, почати падіння у бік живота. Різко випрямляючись, відштовхнутися руками і, піднімаючи плечі, встати на ноги. Засвоїти курбет необхідно, оскільки у багатьох елементах стійка на руках є початковим положенням. Перш ніж розучувати цю вправу, необхідно добре засвоїти стійку на руках.

**Переворот назад** – одна з основних акробатичних вправ. Щоб легко та вільно виконати переворот назад, необхідно прийняти правильне початкове положення: у стійці ноги на ширині ступні підняти руки вгору-вперед, спину округлити, таз вивести вперед, ноги зігнути в колінних суглобах, голову опустити. Як би падаючи назад, відштовхнутися ногами, різко відвести руки назад-вгору та прогнутися в грудній і поперековій частинах тіла. У мить, коли руки торкнуться підлоги, виконати курбет (стрибок з рук на ноги) і, зберігаючи водночас округлу спину, повернутися в початкове положення (рис. 3.7, г).

Допомога та страховка: стоячи збоку, однією рукою підкрутить спортсмена за ноги, іншою, підтримуючи під спину, пом'якшити опору руками. Можна також страхувати за допомогою поясу. Одна з характерних помилок – сильне згинання в тазостегнових суглобах. Надалі переворот назад виконується з основної стойки.

**Рондат – переворот назад.** У цьому з'єднанні велике значення має рондат, від правильного виконання якого залежить подальше виконання перевороту. Важливо рондат закінчити становищем, найбільш зручним для виконання перевороту назад, тобто округлити спину, підняти руки вперед-вгору, ноги поставити ближче до рук. Переворот назад виконується разом.

Допомога та страховка: здійснюються так само, як при вивченні цих елементів окремо.

**Сальто назад в угрупованні з місця** – виконується з основної стойки, ноги на ширині ступні, паралельно. Злегка згинаючи ноги в колінних і тазостегнових суглобах, відвести руки в боки, тулуб тримати вертикально. З помахом руками вгору, різко випрямляючи ноги в колінних і тазостегнових суглобах, стрибнути вгору. Випрямлені ноги рухаються вперед-вгору та ментально згинаються в колінних і тазостегнових суглобах у щільне угруповання. Таз, слідуючи за ногами вперед-вгору, прагне наздогнати ноги, при цьому необхідно створити рух тазом як би через себе. Ноги наздоганяють руки, якими спортсмен, беручись за гомілки, ще щільніше групується та збільшує крутий момент. Перекинувшись, спортсмен різко випрямляється ногами вниз-назад і, піднімаючи руки вгору, стає на носки пружних ніг (рис. 3.7, д).

Послідовність навчання:

а) у висі на гімнастичній стінці піднімання зігнутих ніг і тазу вперед-вгору до торкання носками стінки;

б) сальто назад у групуванні зі стрибка за допомогою партнера, який тримає виконуючого однією рукою під плече, іншою за шию і тим самим запобігає нахил плечей назад й оберігає від падіння. Те саме, але в поєднанні із сальто;

в) сальто за допомогою поясу для страховки;

г) те саме з підкидного містка;

д) те саме на батуті;

е) те саме на матах зі страховкою.

**Рондат – сальто назад у групуванні.** Рондат повинен закінчуватися становищем, найбільш сприятливим для поштовху ногами: тіло вертикально, руки вгору-вперед, спина округлена, таз виведений вперед. Щоб прийти у це положення, необхідно при виконанні рондату особливу увагу звернути на ранній поштовх руками, який залежить від швидкості нахилу тулуба вперед. Нахил виконується як би захлестом, з подальшим акцентованим рухом руками.

Послідовність навчання:

а) у висі на гімнастичній стінці піднімання ніг і тазу вперед зі згинанням ніг догори вище голови;

б) стрибок угору з виведенням ніг і тазу вперед з допомогою помічника, який притримує спортсмена позаду за шию та під руку;

в) те саме, але в поєднанні з сальто;

г) сальто після перевероту вперед з поворотом кругом за допомогою поясу для страховки.

Поштовх ногами як би зливається з виведенням ніг та тазу вперед. Угруповання здійснюється не тільки за рахунок згинання в колінних і тазостегнових суглобах, але головним чином за рахунок виведення ніг і тазу вперед і збереження округлості спини. Голова назад не відкидається.

**Сальто вперед з розбігу.** Розбіг закінчується активним відштовхуванням ногами, одночасно з яким стрибун виконує наступні дії (рис. 3.7, е).

1) із помахом руками вперед-вгору нахилиє голову вперед на груди та округлює спину;

2) завершує поштовх, відводить ноги та таз назад;

3) зберігаючи округлість спини, не допускає нахилу плечового поясу вперед; згинаючись у колінних і тазостегнових суглобах стрибун щільно групується, продовжуючи рух назад-вгору, він як би намагається перекинути таз через голову.

Усі ці дії сприяють гарному виконанню сальто вперед.

Послідовність навчання:

а) активний поштовх із нахилом голови вперед, без нахилу плечей, намагаючись спиною «дістати» стелю;

б) те саме в поєднанні з групуванням за допомогою помічника. Головне – відведення ніг і тазу після поштовху ногами;

в) сальто на височині з матів (8–10 разів) поштовхом із краю мату або містка;

г) поступово зменшуючи кількість матів, виконати сальто на доріжці, спочатку поштовхом від містка, потім із краю мату і, нарешті, перейти до поштовху з доріжки.

Під час навчання доцільно звертати увагу учнів на збереження вертикального положення тіла при поштовху ногами з відведенням ніг і тазу назад після поштовху та подальшим групуванням.

Найбільш типові помилки: невміння виконувати поштовх ногами з наступним відведенням ніг і тазу назад; нахил плечей при поштовху ногами; невміння зберігати при поштовху ногами округлість спини; запізнілий поштовх ногами.

### 3.7.1 Вправи на батуті

Вправи на батуті, що використовуються на заняттях волейболістів, сприяють розвитку не тільки фізичних якостей (сміливості, рішучості, почуття простору, координації рухів), а й удосконаленню техніки прийомів волейболу (постановки блоку та нападаючих ударів). Виконання прийомів волейболу полегшується, оскільки спортсмен знаходиться в польоті більш тривалий час. Основу техніки гри складають різні нападаючі удари (з обманами, після повороту тощо) та блокування противника у верхній точці стрибка.

Для більш зручного засвоєння стрибків на батуті доцільно розділити їх на шість груп:

1. Підготовчі вправи, ходьба, поодинокі та темпові стрибки (рис. 3.8, а).
2. Стрибки з рухом ніг, рук, прийняттям групування, імітацією нападаючих ударів та блокування.
3. Стрибки на коліна й у присід, перекиди, 1/4 та 1/2 обороту вперед і назад.
4. Стрибки напівгвинтом та гвинтом, з ніг, зі спини, із живота, стрибки з поворотами з живота на живіт у горизонтальній площині.
5. Обороти вперед та назад.
6. Стрибки в темпі з різними рухами рук, ніг та обертами у верхній точці стрибка; 1/4 та 1/2 оберти у поєднаннях з обертами вперед і назад.

### 3.7.2 Підготовчі вправи

Перед початком занять потрібно ретельно перевірити установку батута та натяг сітки. Учні зобов'язані точно виконувати всі вказівки тренера та

дотримуватися дисципліни. Забороняється зістрибувати з батута, заздалегідь не зробивши опір рукою об раму.

Щоб познайомити учнів з основними правилами, потрібно запропонувати їм виконати елементарні вправи на батуті: звичайну ходьбу з акцентом на наступаючу ногу, пересування по сітці невеликими стрибками з однієї ноги на іншу, погойдування стоячи на місці, не відриваючи ніг від сітки, та невисокі стрибки.

Далі необхідно вивчити вихідне положення, з якого виконуються всі стрибки на батуті: на середині сітки стійка ноги нарізно, стопи паралельні та розставлені на ширину плечей, тулуб вертикально, голова тримається прямо, руки вільно опущені вниз. Це положення приймається в момент зіткнення ногами із сіткою.

Для виконання стрибка необхідно з вихідного положення руки вниз-назад з помахом рук вниз натиснути на сітку ногами так, щоб вона зворотнім рухом виштовхнула виконавця догори. Цьому руху сприяє рух рук через перед вгору. Далі необхідно засвоїти зупинку, для чого розслабляти та згинати ноги в колінних і тазостегнових суглобах у момент торкання ними сітки.

Під час навчання вправам на батуті необхідно нейтралізувати природні захисні реакції організму, пов'язані з новими незвичними умовами під час виконання вправ на цьому снаряді, розвинути та закріпити знову надбані якості, пов'язані з більш тривалим польотом. В основі володіння стрибками на батуті лежить правильне використання пружності сітки та вміння виконувати потрібні рухи руками в повітрі для збереження рівноваги. Стрибок складається з поштовху ногами, польоту та зіткнення з сіткою після стрибка. Поштовх від сітки тут своєрідний. Відштовхування на батуті здійснюється завдяки еластичним властивостям сітки й узгодженого згинання та розгинання ніг у гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах.

Особливо необхідно загострити увагу на рухах рук, які відіграють роль своєрідного стабілізатора, що допомагає зберігати рівновагу, виконувати серії стрибків та збільшувати їхню висоту. З вихідного положення ззаду-внизу прямі руки рухаються вниз, вперед, вгору, де роблять незначну зупинку та через боки опускаються вниз-назад.

Відштовхування здійснюється шляхом узгодженого з еластичною властивістю сітки згинання та розгинання в гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах.

У польоті тазостегнові, колінні та гомілковостопні суглоби мають бути випрямлені, ноги щільно зімкнуті.

Незадовго до торкання сітки напружені ноги знову розводяться на ширину плечей, ступні паралельно (щоб збільшити стійкість) та незначно згинаються в колінних суглобах. Першими торкаються сітки стопи, потім згинаються гомілковостопні, колінні та тазостегнові суглоби. І весь цикл рухів починається знову.

Під час навчання необхідно уникати таких помилок: передчасного поштовху, за якого в повному обсязі використовується зворотній рух сітки; нахилу тулуба та голови, що веде до обертання або стрибків у бік нахилу; порушення ритму руху.

Одне з основних вимог під час навчання стрибків на батуті – надійна страховка. Вона здійснюється за допомогою підвісного поясу або руками, стоячи на стільці, ноги між амортизаторами (стілець ставиться з краю під батут).

### 3.7.3 Стрибки з рухом рук та ніг

Усі дії руками та ногами, а також згинання та прогинання тіла у грудній та поперекових частинах, потрібно виконувати у верхній частині стрибка. Основою для засвоєння стрибків із рухами ніг і рук є темповий стрибок.

Існують такі стрибки:

1. Стрибки з розведенням ніг у боки, одна вперед, інша назад (рис. 3.8, б).
2. Стрибки з угрупованням (рис. 3.8, в).
3. Стрибки зігнувшись ноги разом та нарізно (рис. 3.8, г).
4. Імітація блоку (рис. 3.8, д).

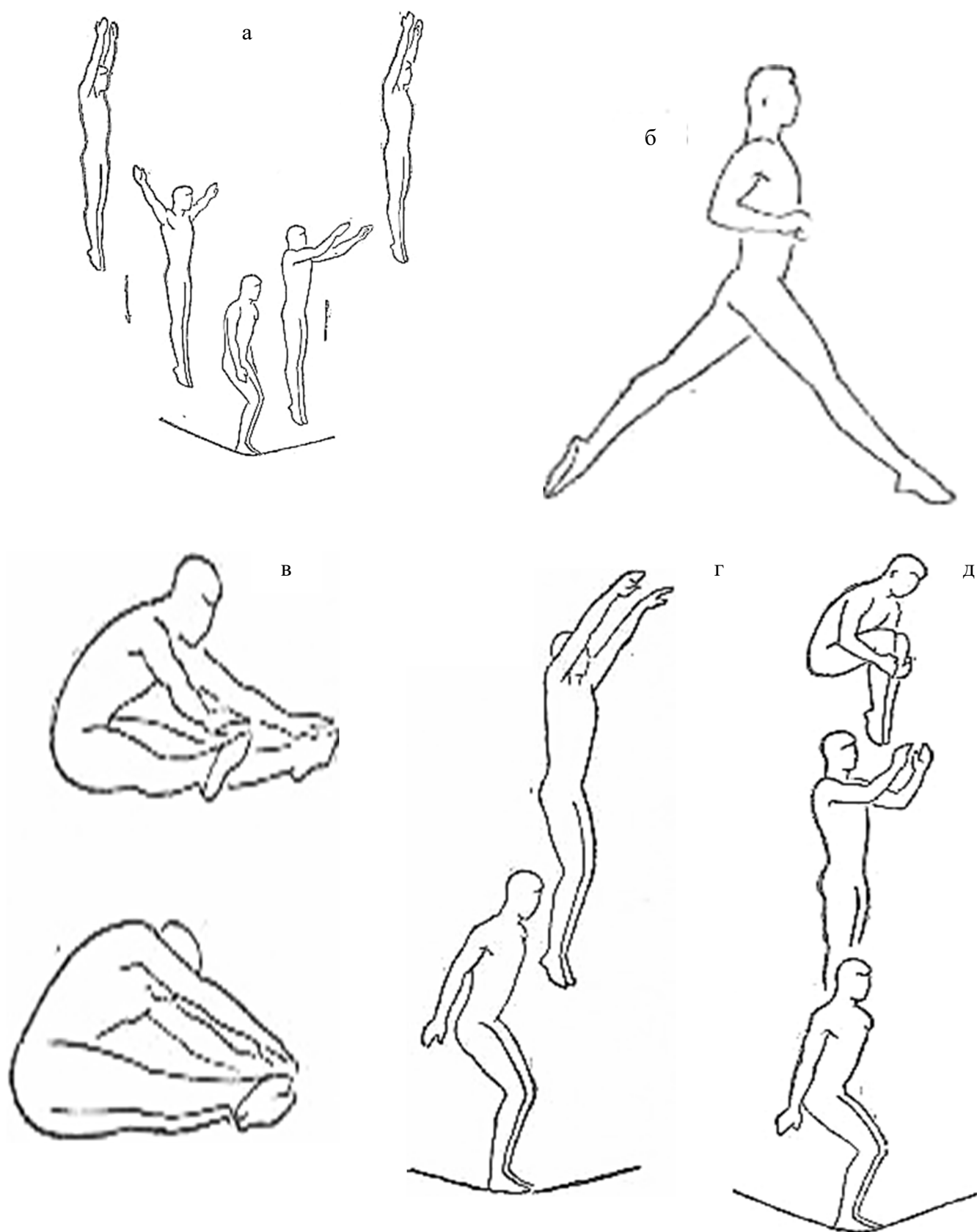


Рисунок 3.8 – Вправи на батуті (1-й блок)



5. Імітація нападаючого удару та оманливих дій (рис. 3.9, а).

Після виконання кожного з перерахованих прийомів випрямитися та стати ногами на сітку.

#### 3.7.4 Стрибки з приземленням на різні частини тіла

Ці стрибки виконуються тільки на батуті.

**Стрибок на коліна** (рис. 3.9, б). У момент, коли тіло починає опускатися на сітку, необхідно зігнути ноги в колінних суглобах під прямим кутом, а тулуб утримувати у вертикальному положенні.

Торкатися сітки потрібно всією гомілкою. Разом із тим носки відтягнуті, м'язи стегон, живота та стоп напружені. Руки виконують ті самі рухи, що й при темпових підскоках. Вставання відбувається зазвичай завдяки зворотній дії сітки.

Послідовність навчання:

- а) ознайомлення з положенням на колінах;
- б) стрибок на колінах;
- в) стрибок із ніг на коліна;
- г) темповий стрибок на коліна.

Помилки: розслаблення тіла при торканні сітки; неодноразове торкання сітки колінами та носками ніг, зігнутих у колінних суглобах.

**Стрибок присівши** (рис. 3.9, в). Виконується з ніг у присіді, з присяду в присід, із колін у присід. Стрибок з ніг у сід розучується слідом за темповим підскоком і стрибками на коліна.

Починається він так само, як темповий підскок. У верхній точці потрібно підняти ноги горизонтально відносно сітки, зберігаючи вертикальне положення. Руки через боки опускаються вниз і готові для опору. Торкання сітки починається тазом і руками одночасно. Усе тіло напружене, верхня частина тулуба злегка відхилена назад, голова тримається прямо. Під час віддачі сітки руки енергійно натискають на неї руками, щоб сильніше відштовхнутися. Після відриву від сітки руки рухаються вперед-вгору.

Послідовність навчання:

- а) ознайомлення зі станом сидячи;
- б) зі стійки на колінах стрибок у положення сидячи;
- в) з основної стійки стрибок у положення сидячи;
- г) темповий стрибок у положення сидячи.

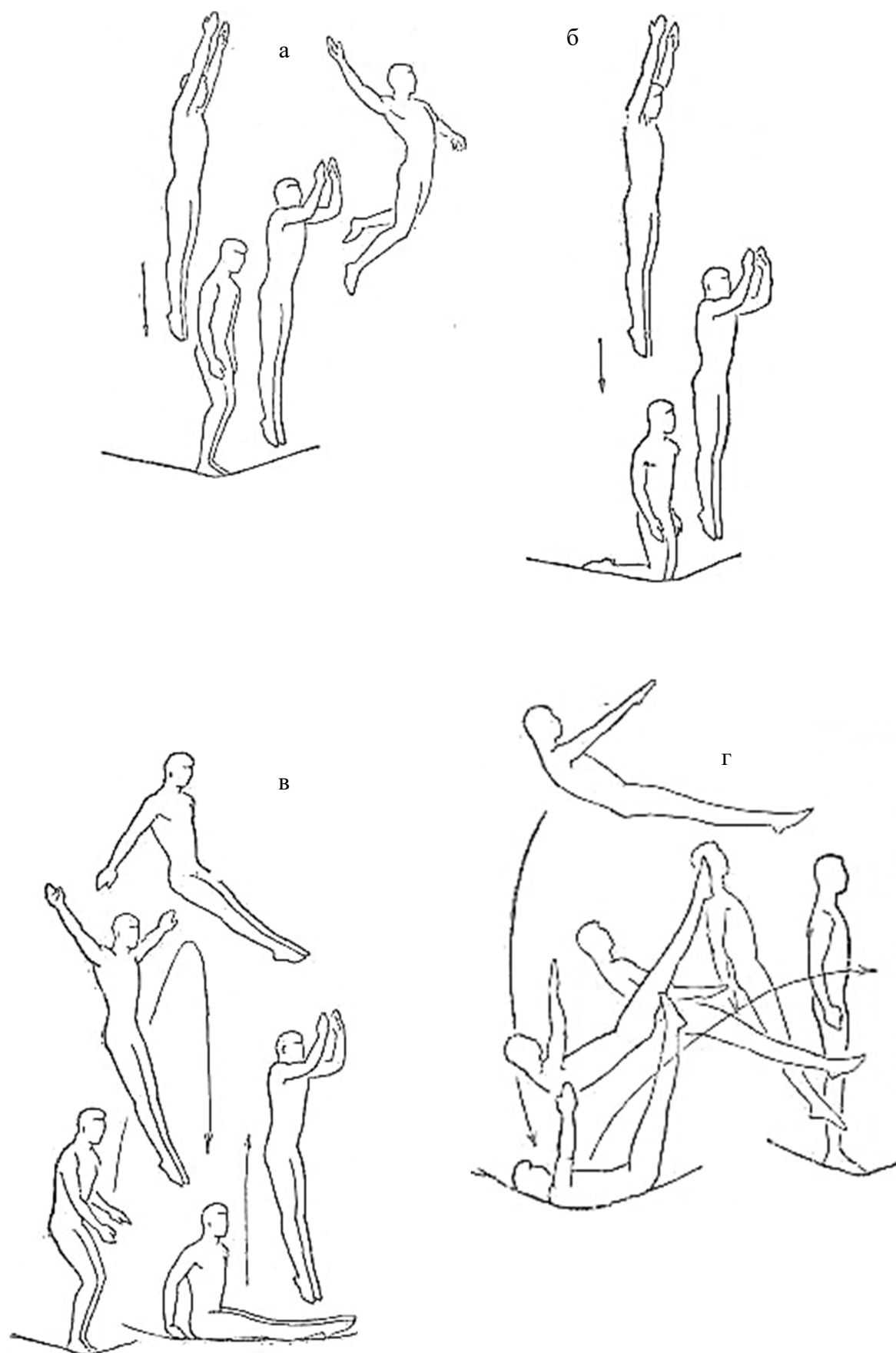


Рисунок 3.9 – Вправи на батуті (2-й блок)

Помилки: розслаблення тіла в момент торкання сітки тазом; початкове торкання сітки не тазом, а ногами.

Перекиди вперед і назад виконуються з місця та з стрибка. Після того як перекиди на батуті будуть засвоєні, потрібно виконувати їх у поєднанні із кидками за м'ячем і падаючими ударами по підвісному м'ячу або спеціально кинутому тренером.

Одна четверта оберту назад на спину (рис. 3.9, г). У завершальній фазі стрибка ноги та таз виводяться вперед, тіло згинається у тазостегнових суглобах, спина округлена.

Водночас як би створюється обертання нижньої частини тіла. Верхня частина назад не відхиляється і рухається вгору. У момент падіння спочатку сітки торкаються лопатки.

Послідовність навчання:

- а) розучити відхід від сітки з обертанням (на висячому поясі);
- б) ознайомити з положенням тіла лежачи на спині;
- в) стрибок із місця та з маленького підскоку на спину;
- г) темповий підскок на спину;
- д) різні сполуки стрибків із приходом на спину.

Одна четверта оберту вперед на живіт (рис. 3.10, а). Попередньо необхідно ознайомити учнів з правильним положенням у момент приходу на сітку. Лягти животом на сітку, руки зігнути в ліктьових суглобах, долоні вниз, голову відхилити назад.

У цьому положенні кілька разів напружитися і розслабити м'язи. Після цього прийняти упор на карачках, розгойдатися і, різко випрямляючи, напружено прийти животом на сітку. Далі можна переходити до виконання вправи в цілому.

Після темпового підскоку з округлою спиною згрупуватися та відвести таз назад. Обертаючись вперед у горизонтальному положенні, у повному обсязі випрямитися, погасивши тим самим обертання, напруженим животом прийти на сітку, торкаючись її одночасно всім тілом.

Послідовність навчання:

- а) ознайомити з кінцевим положенням тіла в момент торкання сітки животом;
- б) стрибок на карачки, стрибок на живіт;
- в) стрибок на коліна, стрибок на живіт;
- г) стрибок на живіт із місця;
- д) темповий стрибок на живіт і вихід на ноги;
- е) стрибки на живіт у різних з'єднаннях.

### 3.7.5 Стрибки з напівгвинтом та гвинтом

Стрибки на батуті виконуються з напівгвинтом та гвинтом. Оберт робиться після стрибка вгору або в поєднанні з іншими стрибками.

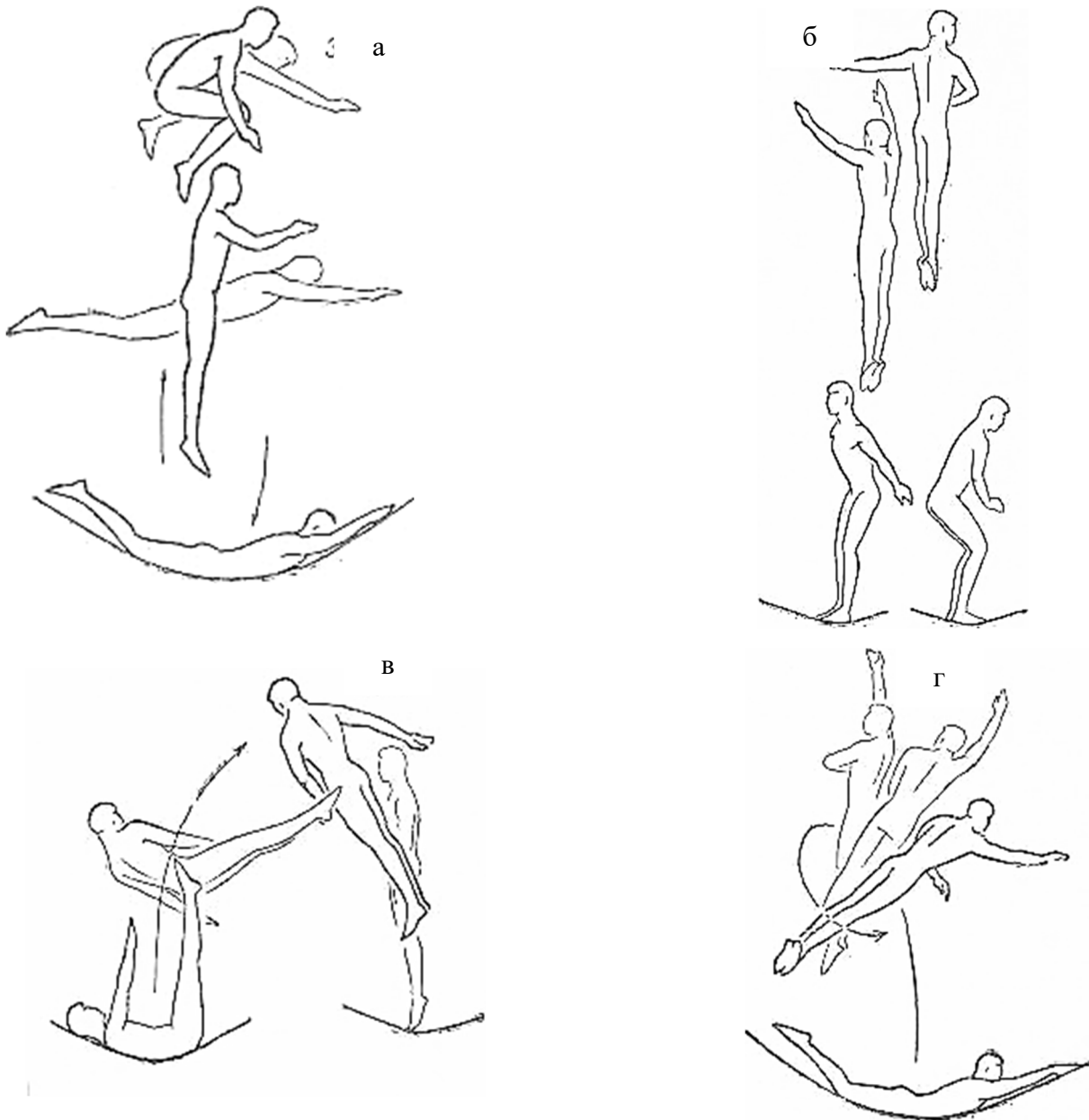


Рисунок 3.10 – Вправи на батуті (3-й блок)

**Стрибок з напівгвинтом** (рис. 3.10, б). У момент, коли тіло підходить до найвищої точки стрибка, необхідно зробити енергійний рух головою та руками в бік оберту. Тіло повинне зберігати вертикальне положення, спина добре закріплена, ноги напружені та знаходяться разом.

При виконанні гвинтів оберт починається у момент поштовху ногами рухом голови в бік оберту, в поєднанні з рухами рук та плечового поясу.

До обертання потрібно намітити собі точку, на якій зупинити свій погляд і після повороту.

Повороти виконуються не тільки у вертикальній, але й у горизонтальній площині (із живота на спину, із живота на живіт, зі спини на живіт та зі спини на спину), а також із переходом з горизонтальної площини у вертикальну (наприклад, зі спини стрибок з обертотом кругом на ноги (рис. 3.10, в), з живота виліт з поворотом кругом у стійку на ногах (рис. 3.10, г)).

**Стрибок з обертотом у горизонтальній площині на  $180^\circ$  із живота на живіт** (рис. 3.11, а). Виконується з обертанням навколо передньо-задньої осі. Швидкість обертання залежить від потужності зусилля, що додається, від щільності групування в польоті.

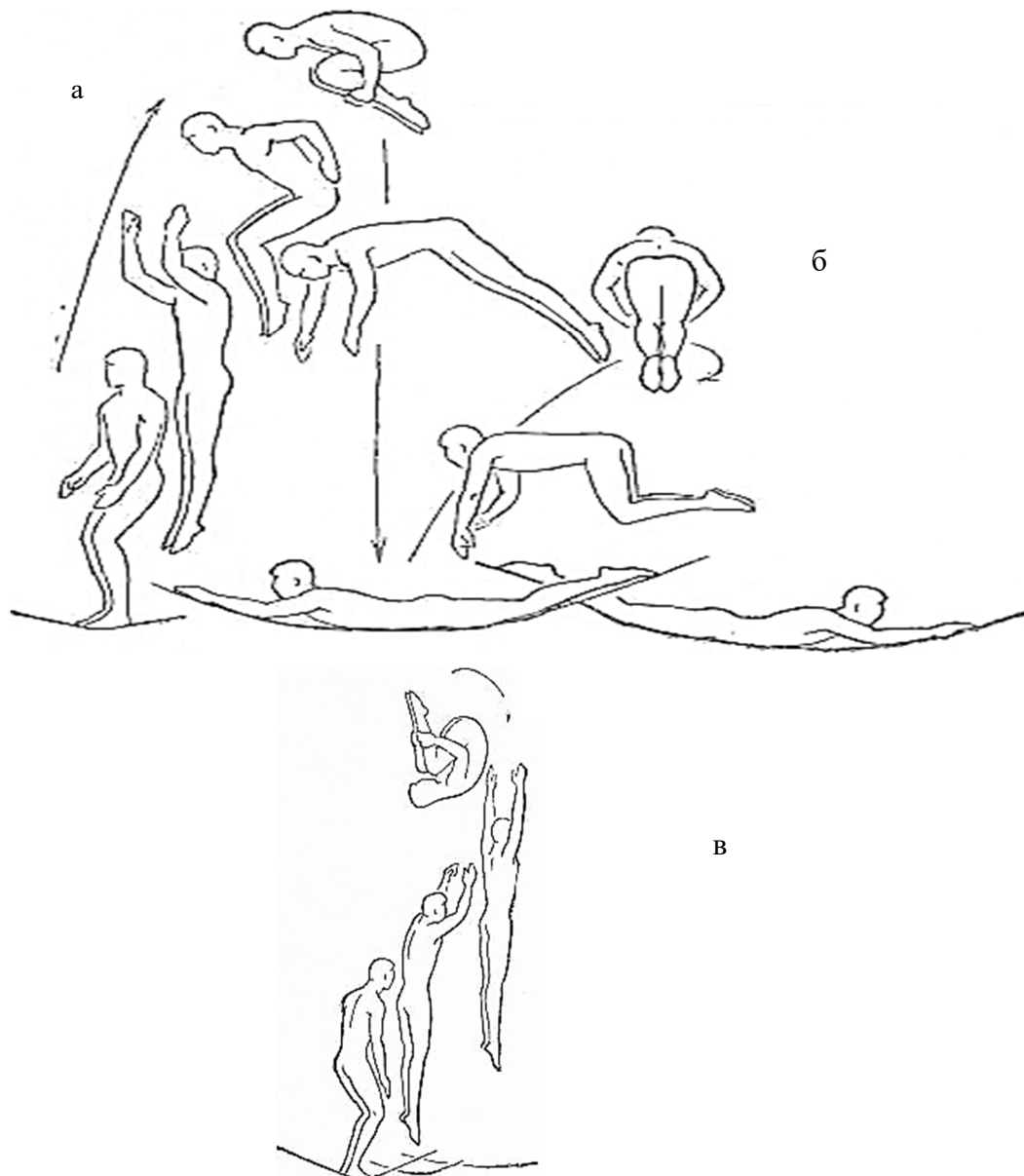


Рисунок 3.11 – Вправи на батуті (4-й блок)

Природно, що чим більше швидкість, тим більше обертальний момент.

Головне тут – добре засвоїти падіння на живіт, пам'ятаючи, що після вильоту вгору тіло має бути точно в горизонтальному положенні. Під час падіння на живіт руки краще зігнути вперед, тому що руками, витягнутими вперед, важче створити обертання.

У момент завершення відштовхування плечі та голова інтенсивно рухаються в бік оберту, а руки як би підхоплюють цей рух.

У горизонтальному положенні необхідно, згинаючись у колінних і тазостегнових суглобах, щільно згрупуватися, міцно обхопивши руками гомілки (чим щільніше групування, тим більше швидкість обертання). Щоб погасити або сповільнити це обертання, необхідно випрямитися. Протягом виконання всього елемента варто зберігати горизонтальне положення.

Послідовність навчання:

- а) оберт з опору на карачках на 90, потім на 180, на 270 та більше градусів;
- б) з опору на карачках стрибок з обертом на 180 та 360°;
- в) стрибок із колін на живіт з обертом на 180 та 360°;
- г) стрибок із положення сидячи на живіт з обертом на 180 та 360°;
- д) стрибок зі стійки на живіт з обертом на 180, 360 та 720°;
- е) комбінації з раніше розучених елементів із поворотом на 90, 180, 360°, що завершуються стрибком на живіт.

### 3.7.6 Оберти (сальто)

**Оберт вперед в групуванні.** (рис. 3.11, б). Відштовхуючись із помахом рук вперед-вгору, округлити спину. Завершуючи поштовх, ноги та таз відвести назад і зігнутися в колінних та тазостегнових суглобах. Зберігаючи округлість спини, намагатися як би перекинути таз через голову. Після перевертання в положенні, близько до вертикального, розгрупуватися та, опускаючи ноги вперед-вниз, трохи відвести плечі назад.

Послідовність навчання:

- а) із колін стрибок 1/2 оберту вперед на спину (рис. 3.11, в);
- б) із колін оберт вперед на ноги;
- в) із ніг оберт вперед на ноги.

**Оберт назад (сальто) в групуванні** (рис. 3.12, а). Потрібно відштовхнутися ногами так, щоб після поштовху ноги і таз створили обертання нижньої його частини. Для цього, відштовхуючись ногами, необхідно вивести

їх уперед-вгору та зробити помах руками вперед-вгору; голову назад не відкидати. Групуватися якомога швидше. Образно висловлюючись, при перевертанні тіла таз як би перекидається через голову.

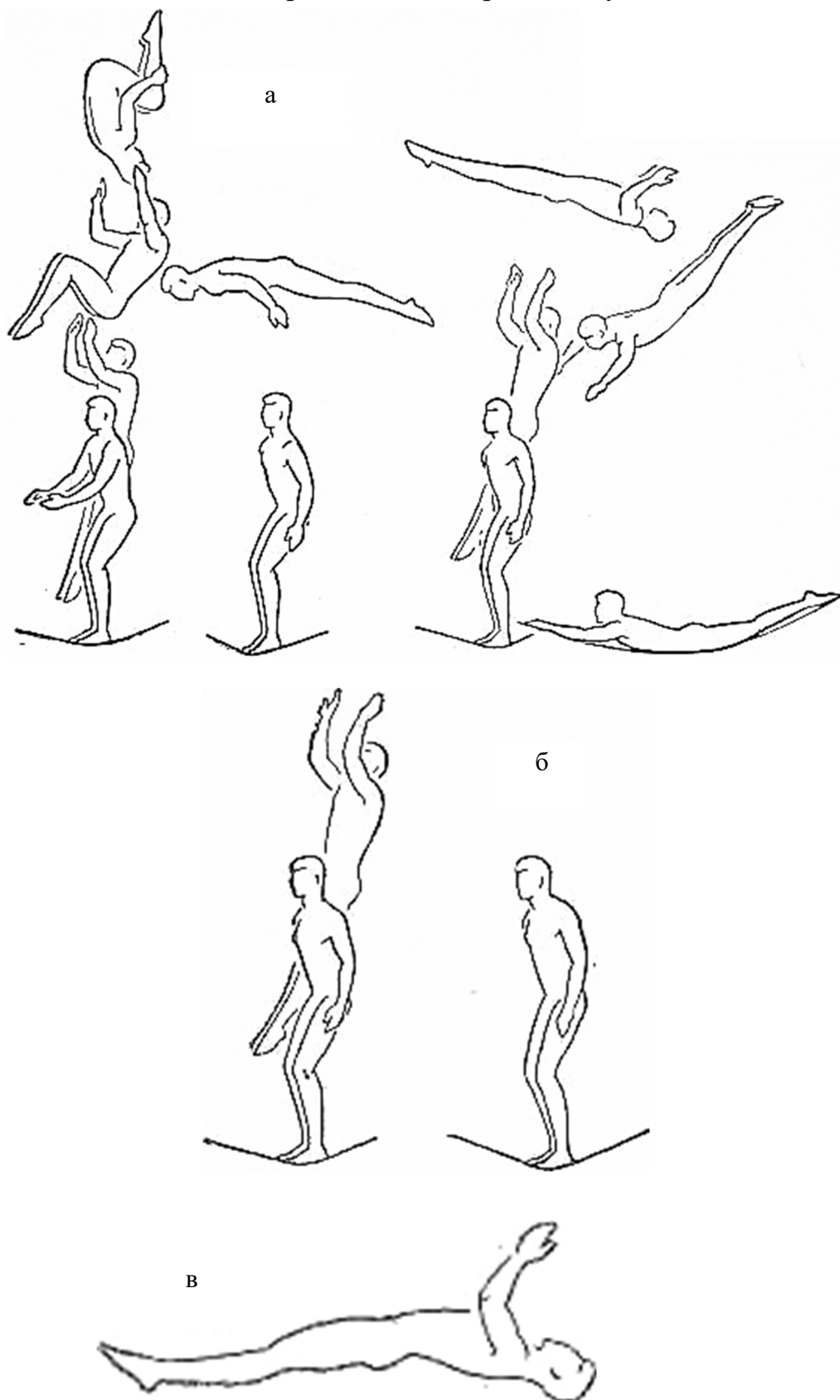


Рисунок 3.12 – Вправи на батуті (5-й блок)

Після перевертання в положенні, наближеному до вертикального, швидко випрямитися, піднімаючи плечі та руки вгору, та м'яко приземлитися на пружні ноги.

Послідовність навчання:

- а) стрибки з виведенням ніг і тазу вперед (на поясі для страховки);
- б) 3/4 оберту на живіт (рис. 3.12, б);
- в) оберт назад після темпового стрибка.

Для вивчення більш складних стрибків на батуті, таких, як оберти прогнувшись (рис. 3.12, в), оберти прогнувшись з напівгвинтом (рис. 3.13, а).

### **3.8 Вправи на підкидному містку**

У заняттях волейболістів підкидний місток використовується як допоміжний снаряд. На відміну від вправ на батуті, де всі стрибки виконуються на одному місці з торканням сітки різними частинами тіла, стрибки з підкидного містка виконуються з просуванням вперед та приземленням тільки на ноги, до того ж стрибати можна не тільки з місця, але й з розбігу.

На підкидному містку виконуються високі стрибки, що розвивають у спортсменів почуття простору та поліпшують координацію рухів. Тут зручно засвоювати техніку різних нападаючих ударів та постановку блоку. У високому тривалому польоті помітніше всілякі помилки, які тренер повинен виправити. На підкидному містку удосконалюються акробатичні елементи, а також такі якості, як спритність, сміливість та рішучість.

#### **3.8.1 Підготовчі вправи**

Виконуючи підготовчі вправи, спортсмени знайомляться з елементарними правилами.

Спочатку потрібно опанувати розгойдування, стоячи на кінці містка, з помахом руками та натисканням на місток ногами. Далі вивчається стрибок з місця, засобом натискання на місток за рахунок його зворотної дії. При цьому руки виконують активні помаху вниз, щоб збільшувати тиск на місток. У момент вильоту вгору руки, продовжуючи круговий рух, зупиняються вгорі. Під час польоту тіло зберігає вертикальне положення.

Під час вивчення стрибків можна підняти задню частину містка та встановити його в горизонтальному положенні.



### 3.8.2 Стрибки з місця та з розбігу

Стрибки з рухами рук і ніг. Під час їхнього виконання всі дії ногами та руками робити у верхній точці польоту, чітко зберігаючи вертикальне положення тіла.

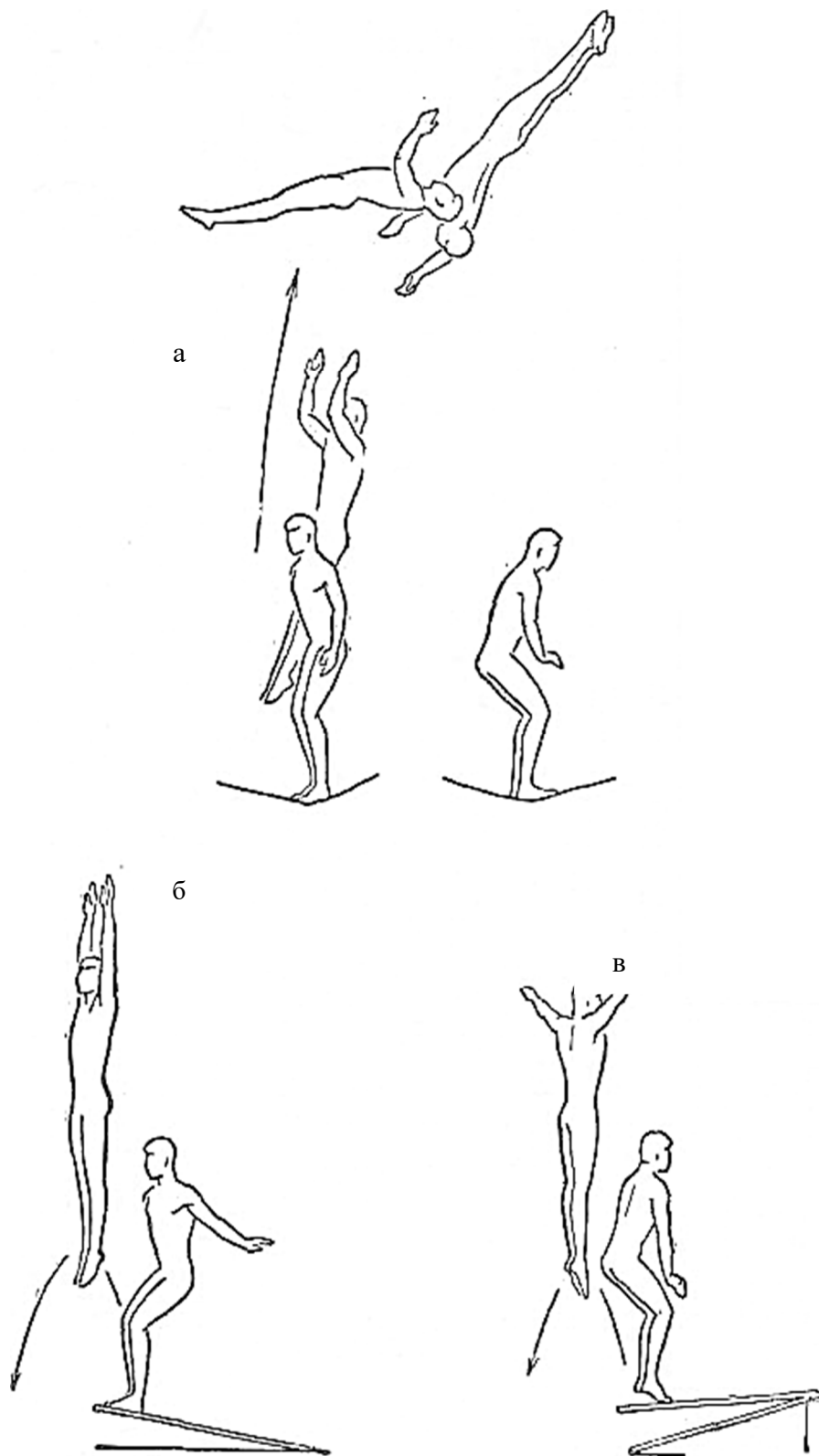


Рисунок 3.13 – Вправи на батуті (6-й блок)

**Стрибки з поворотами.** Поворот починається, не доходячи до верхньої точки зльоту, різким поворотом голови в бік обертання та рухом рук і плечей. Повороти виконуються на 90, 180, 360, 540 і 720°.

Основні стрибки:

- 1) стрибок вперед та назад (рис. 3.13, б, в);
- 2) стрибок вгору в групуванні (рис. 3.14, а);
- 3) стрибки вгору з розведенням ніг вперед та назад (рис. 3.14, б), у боки з різним положенням рук за завданням тренера;
- 4) стрибок вгору зігнувшись ноги разом і нарізно, руками торкнутися носок ніг (рис. 3.14, в), потім прогнутися та встати на мат;
- 5) стрибок угору та сальто вперед (рис. 3.14, г);
- 6) стрибок угору та поворот на 180, 360 і 720° (рис. 3.14, д);
- 7) стрибок угору та сальто назад із задньої стійки (рис. 3.14, е);
- 8) стрибок угору та сальто назад прогнувшись із задньої стійки (рис. 3.14, ж);
- 9) при хорошому виконанні сальто прогнувшись можна переходити до виконання сальто з поворотами (рис. 3.14, и);
- 10) стрибок угору та сальто боком (рис. 3.14, к).

### 3.8.3 Спеціальні вправи

Спеціальні вправи потрібно розучувати після того, як волейболісти оволодіють технікою основних елементів та засвоять відхід від містка.

1. Стрибок вгору та блок (рис. 3.14, л).

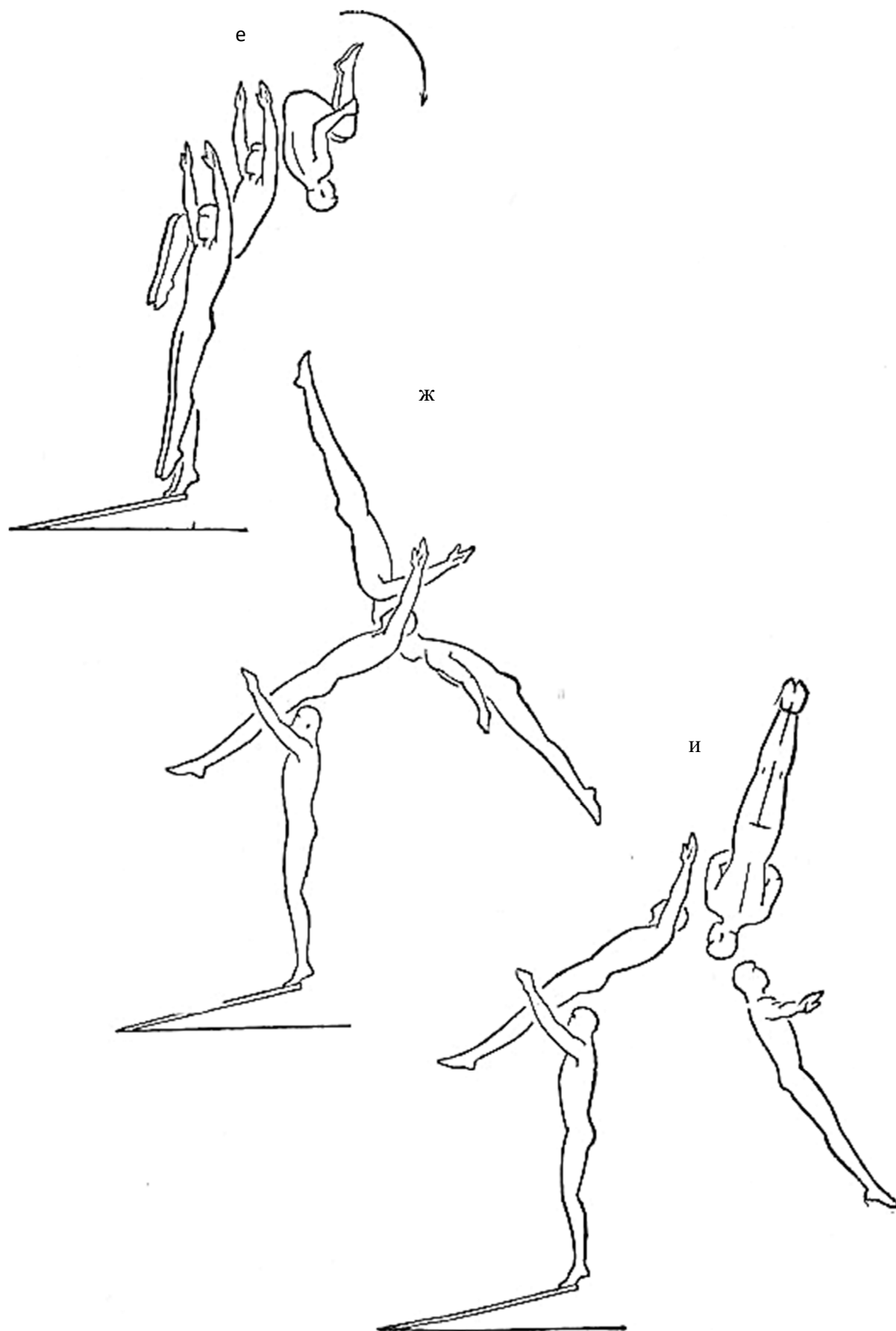
Ці стрибки можна виконувати як з місця, так і з розбігу; стрибки з розбігу виконуються тільки вперед та в бік.

Головне в стрибках із розбігу – це вміння наскочити на місток. Спочатку ці стрибки виконуємо з одного-двох кроків, поступово розбіг збільшується та прискорюється.

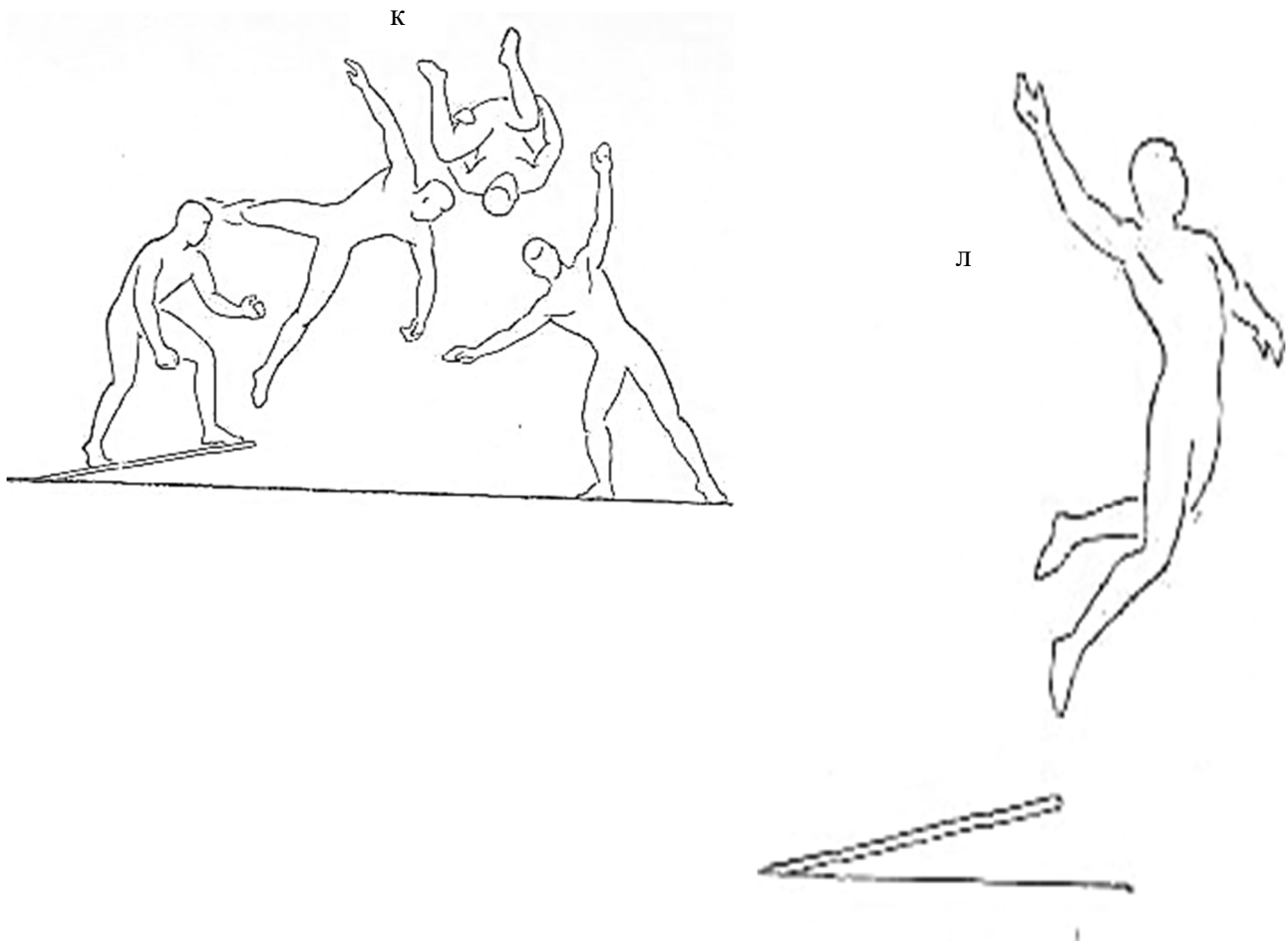
Страховка і допомога здійснюються, як і під час виконання цих елементів в акробатиці.



Рисунок 3.14 – Вправи на батуті (7-й блок)



### Закінчення рисунка 3.14



### Запитання контролю та самоконтролю до розділу 3

1. Значення акробатики в розвитку спеціальних якостей волейболіста.
2. Види акробатичних вправ у спеціальній фізичній підготовці волейболістів.
3. Види акробатичних падінь.
4. Види акробатичних стрибків.
5. На які групи поділяється навчання стрибкам на батуті?
6. Види вправ на підкидному містку.

## **РОЗДІЛ 4**

### **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МЕТОДАМИ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ**

Рухливі ігри та естафети, що проводяться в поєднанні з технічними прийомами з волейболу, розвивають у волейболістів спеціальні фізичні якості та допомагають їм засвоювати й удосконалювати технічні прийоми. У процесі їхнього проведення у волейболістів розвиваються воля до перемоги, почуття товариськості, дисциплінованість.

Ігри та естафети підвищують щільність заняття й у значній мірі збільшують навантаження. Необхідно ретельно підбирати ігри та естафети для занять волейболістів і обмірковувати їхній зміст. Бажано, щоб вони були цікавими та змістовними, різними за своєю складністю та доступними. Вони повинні мати змагальний характер і відповідати волейбольній спрямованості.

Для зручності підбору всі ігри поділяють залежно від їхнього впливу на фізичні якості волейболістів. Тренер може змінювати ті чи інші ігри в залежності від завдань, що стоять перед тренуванням.

#### **4.1 Ігри та естафети, що сприятимуть розвитку швидкості та спритності**

1. Гравці розділяються на дві рівні команди та за сигналом тренера починають естафетний біг з обминанням перешкод (стіжок, набивних м'ячів тощо). Після обминання перешкоди кожен учасник естафети зобов'язаний повернутися кругом та зробити кидок для прийому м'яча, що закінчується перекидом.

Виграє команда, яка швидше закінчила естафету та вправніше виконала завдання.

2. Учасники естафети поділяються на дві рівні команди та шикуються в колони перед акробатичними доріжками (або на траві). За сигналом тренера вони з розбігу в темпі виконують поспіль чотири кидки, імітуючи прийом м'яча з перекидом через праве та ліве плечі, далі роблять ривок на 10–15 м і стрибками на обох ногах повертаються до колони. Як тільки повернувся гравець, естафету починає наступний гравець.

Перемагає та команда, яка швидше та технічно вправніше закінчить естафету.

3. Естафета з жонглюванням. Гравці розділяються на дві рівні команди. За сигналом тренера гравець, що стоїть на чолі колони, спрямовується вперед, жонглюючи волейбольним м'ячем ударами обох рук, як при прийомі м'яча знизу. Обминувши стійку або будь-яку іншу перешкоду, на шляху назад гравець продовжує жонглювати м'ячем засобом прийому м'яча зверху.

Перемагає команда, гравці якої пройдуть дистанцію естафети швидше та технічно вправніше.

4. На волейбольному майданчику дві рівні команди. Гравці однієї команди почергово у стрибку кидають тенісні м'ячі, намагаючись потрапити на вільне місце. Друга команда прагне зловити кинутий м'яч. Після 10–15 кидків команди міняються місцями. Виграє та команда, яка зловить більше м'ячів.

5. Учасники поділяються на дві рівні команди та шикуються один проти одного на бічних лініях волейбольного майданчика. За сигналом тренера гравець крайній праворуч кидає м'яч або виконує нападаючий удар у напрямку до гравця, що стоїть на протилежному боці майданчика. Той гравець зобов'язаний відбити м'яч на протилежний бік. Його ловить наступний та кидає або б'є гравцеві, що стоїть навпроти. Так триває до тих пір, поки черга не дійде до крайнього гравця, який повинен зловити м'яч. Після цього команди міняються місцями. Виграє команда, яка відіб'є більше м'ячів.

6. Гра «П'ятнашки». Учасники поділяються на кілька команд по 3 спортсмени, попередньо розрахувавшись по три. Перший номер стає обличчям до другого, третій стає позаду другого. Другий номер з опору, присідаючи, виконує перекид вперед та встає з обертом навколо. Перший перестрибує через другого, приземляючись, виконує перекид вперед та встає з обертом. Третій виконує стрибок через першого. Так виконуються 10 перекидів зі стрибками.

Виграє та з команд, яка виконає 10 перекидів зі стрибками ноги нарізно швидше (за часом).

7. Гравці стають у коло. Тренер призначає центрального, який обертає мотузку з прив'язаним до кінця вантажем (мішечком, наповненим піском). Ті, хто стоїть у колі, повинні перестрибувати через наближену мотузку. Той, хто зачепив вантаж, стає в коло та продовжує водити. Гру можна ускладнити, змінюючи висоту обертання мотузки, виконуючи стрибки на одній нозі або стрибки з обертом кругом.

#### 4.2 Ігри та естафети, які сприяють розвитку стрибучості

1. Гравці розділяються на дві рівні команди та за сигналом тренера стрибками на обох ногах спрямовуються вперед. На шляху кожного розставлені перешкоди (малі бар'єри або лавки), учасники зобов'язані подолати стрибком на обох ногах. Обминувши стійку, вони повертаються: першу половину дороги назад проходять стрибками на лівій нозі, другу половину на правій нозі.

Перемагає команда, яка пройде шлях швидше.

2. Зустрічна естафета зі скакалкою. Гравці розділяються на дві команди. За сигналом тренера стрибками через скакалку на обох ногах двоє перших спрямовуються вперед. Досягнувши команди, що стоїть навпроти, вони передають скакалку, після чого в естафету вступають наступні. Перемагає команда, що першою закінчить стрибки та допустить менше порушень.

3. Гравці розділяються на дві (або декілька) рівні команди. Перші номери шикуються на межі та за сигналом тренера виконують стрибок у довжину. Наступний гравець стрибає з того місця, на яке приземлився попередній, і так до останнього номера в команді. Виграє команда, гравці якої виявляться подалі.

4. Та саме естафета, але виконується стрибок на одній нозі або потрійний.

5. «Купа мала». Учасники поділяються на дві (або декілька) рівні команди. Перші номери кожної команди стають на межу на трохи зігнутих ногах, ліва нога попереду, тулуб і голову нахиляють вперед, руками спираються на стегна ніг. За сигналом тренера черговий учасник естафети з розбігу стрибком ноги нарізно та поштовхом рук об спину перестрибує через товариша, який стоїть на межі та, зробивши три кроки, приймає вихідне положення. Наступний номер перестрибує через двох товаришів, потім трьох і т. д.

Виграє команда, учасники якої закінчать стрибки швидше.

6. Гра «П'ятнашки». Умова: учасники пересуваються тільки стрибками на одній та обох ногах, а також стрибаючи навприсядки. Гравець, який, тікаючи від ведучого, повинен виконати стрибок біля сітки, імітуючи блок або нападаючий удар.

7. Змагання: хто більше за 30 с або 1 хв виконає стрибків поштовхом обох ніг на стрибкову тумбу та назад.

8. Те саме, поштовхом однієї ноги.



### **4.3 Ігри та естафет, які сприяють розвитку швидкісно-силової витривалості**

1. Учасники поділяються на дві команди. Направляючи кожної команди стають на краю акробатичної доріжки. За сигналом тренера вони приймають упор лежачи поперек доріжки та стрибками на руках та ногах, боком у напрямку руху, просуваються до кінця доріжки. Далі вони виконують перекид боком, вставши на ноги, бігом повертаються та торкаються рукою чергового гравця своєї команди.

Виграє команда, яка закінчила естафету першою.

2. Учасники розділяються на дві рівні команди й у кожній команді розраховуються на перший та другий. Перші номери приймають упор лежачи, другі беруть перших за ноги. За сигналом тренера учасники на руках, підтримувані за ноги, пересуваються до краю доріжки, досягнувши краю, міняються місцями та повертаються назад. Виграє команда, учасники якої швидше закінчать естафету.

3. Звичайна гра в баскетбол.

4. Гра в волейбол в колі, сидячи на плечах товариша. Гравці розраховуються на перший та другий, перші сідають на плечі другим та всі утворюють коло. М'яч вводиться в гру. Через 5–7 хв гравці міняються місцями.

5. «Вершники». Учасники гри поділяються на дві рівні команди. Кожна команда розраховується на перший та другий. Спочатку перші беруть участь у ролі «вершників», потім другі. Команди шикуються один проти одного і як би скачуть назустріч. Гравці прагнуть стягувати вершника у протилежній команді. Перемагає команда, у якої залишиться більше вершників.

### **4.4 Ігри та естафети, що сприяють розвитку точності рухів**

1. На майданчику дві команди, гравець однієї з них подає м'яч на удар, гравець другої виконує нападаючий удар по цілі. Ціллю може бути відмітка на майданчику, щит з розміткою або щит, що перевертається при правильному ударі (нападі). Після того як зроблені нападаючі удари, гравці міняються місцями. Виграє команда, яка вразить більше цілей.

2. На майданчику дві команди. Одна з них грає в нападі, друга в захисті. Гравці нападаючої команди по черзі виконують нападаючі удари. Команда захисників повинна прийняти м'яч і з першої передачі направити його в кошик,

закріплений на сітці або встановлений на майданчику (на розсуд тренера). Виграє команда, яка з першої передачі спрямує більше м'ячів точно в кошик.

3. На майданчику дві команди. Одна грає в нападі, друга в захисті. Гравці нападаючої команди по черзі у стрибку кидають через сітку тенісні м'ячі. Захисники ракетками, які вони тримають одну в правій, другу в лівій руках, відбивають м'ячі в корзину, встановлену тренером (на його розсуд). Виграє команда, яка спрямує точно в кошик більше прийнятих м'ячів.

#### **4.5 Ігри та естафети, що сприяють розвитку почуття простору та координації рухів**

1. Учасники естафети поділяються на дві рівні команди. За сигналом тренера вони стрибками на обох ногах прямують уперед. Після трьох стрибків гравці виконують стрибок з обертотом кругом, потім три стрибка з рук, далі обминають стійку і, виконавши ривок, повертаються до своєї команди.

Виграє команда, гравці якої, не порушуючи правил, швидше закінчать естафету.

2. Аналогічна естафета, але наприкінці необхідно в падінні відбити м'яч партнеру по команді.

3. Аналогічна естафета, але в середині або наприкінці потрібно виконати стрибок з підкидного містка, у стрибку зловити м'яч, повернутися навкруги і кинути м'яч у ціль до приземлення.

Під час проведення ігор та естафет можна застосовувати батут. У цьому випадку волейболіст у польоті повинен зловити кинутий йому м'яч, після обертоту навколо потрапити їм у ціль та виконати падіння на спину або груди.

В ігри та естафети, які сприяють розвитку координації рухів та почуття простору, потрібно включати елементи з техніки гри. Виконувати їх варто в ускладненій обстановці. При складанні ігор або естафет тренер зобов'язаний враховувати вади у фізичному розвитку та технічній підготовленості гравців своєї команди.

Ігровий метод – один з кращих для розвитку у волейболістів швидкісно-силової та стрибкової витривалості. В іграх, що проводяться змагальним методом, волейболісти виконують ті чи інші стрибки, не зважаючи на витрачені сили та кількість повторень.

Наведені вище приблизні ігри та естафети тренер може змінювати, брати потрібні елементи з різних розділів, щоб під час гри або естафети одночасно розвивати різні фізичні якості.

### **Запитання контролю та самоконтролю до розділу 4**

1. Значення рухливих ігор та естафет у розвитку спеціальних якостей волейболіста.
2. Види рухливих ігор та естафет для розвитку швидкості та спритності.
3. Види рухливих ігор та естафет для розвитку стрибучості.
4. Види рухливих ігор та естафет для розвитку швидкісно-силової витривалості.
5. Види рухливих ігор та естафет для розвитку точності рухів.
6. Види рухливих ігор та естафет для розвитку почуття простору та координації рухів.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – № 11–12. – С. 9–16.
2. Борисов О. О. Основы теории методики викладання волейболу і футболу / О. О. Борисов. – Київ : ПП «Люскар», 2004. – 664 с.
3. Демчишин А. Д. Волейбол – гра для всіх / А. Д. Демчишин. – Київ : «Здоров'я», 1986. – 83 с.
4. Демчишин А. А. Підготовка волейболістів / А. А. Демчишин, Б. С. Пилипчик – Київ : Здоров'я, 1989. – 154 с.
5. Дубенчук А. І. Спортивні ігри з м'ячем : правила / А. І. Дубенчук. – Харків : Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.
6. Кічук С. Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С. В. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 59 с.
7. Круглов Б. Ю. Ігри піску / Б. Ю. Круглов. – Київ : Здоров'я, 2004 – 639 с.
8. Спортивні ігри : навч. метод. посібник / В. М. Войнов, О. Є. Федотов, В. М. Головатий, Г. В. Зганяйко. – Черкаси, 1998. – 86 с.
9. Лукін А. Пляжний волейбол / А. Лукін. – Київ : Світ, 2000. – 475 с.
10. Офіційні волейбольні правила 2013–2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА / ФІБА. – Київ, 2012. – 83 с.
11. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники та Посібники, 2011. – 128 с.
12. Піменов М. П. Волейбол / М. П. Піменов. – Київ : Здоров'я, 1975. – 95 с.
13. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів / М. П. Піменов. – Київ : Здоров'я, 1967. – 212 с.
14. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 342 с.
15. Шипулин Г. Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов. / Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 95.
16. Ширяев И. А. Волейбол: учеб. пособие / И. А. Ширяев, Э. К. Ахмеров. – Минск : БГУ, 2005. – 143 с.

*Навчальне видання*

**МОРОЗОВСЬКИЙ** Олександр Леонідович,  
**БЕЗКОРОВАЙНИЙ** Дмитро Олександрович,  
**ЧЕТЧИКОВА** Ольга Іванівна,  
**КРАВЧУК** Євген Володимирович

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

### **НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*

Редактор *О. В. Михаленко*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

Дизайн обкладинки *Т. А. Лазуренко*

Підп. до друку 22.09.2020 Формат 60 × 84/16.

Друк на різнографі. Ум. друк. арк. 7,5

Тираж 50 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет  
Міського господарства імені О. М. Бекетова,  
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.  
Електронна адреса: [rectorat@kname.edu.ua](mailto:rectorat@kname.edu.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
ДК № 5328 від 11.04.2017.